ПРИНЯТА
решением педагогического
совета от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2022 № 348 - од
заведующий МБДОУ
«Детский сад «Берёзка»
_____ М.В. Павлова

Павлова Маргарита Владимировна

Подписан: Павлова Маргарита Владимировна
DN: C=RU, OU=заведующий, O=" МБДОУ ""Детский сад ""Берёзка""", CN=Павлова Маргарита Владимировна, E=ds101@city.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2022.09.01 12:30:00+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

Дополнительная общеразвивающая программа

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

(направленность – физкультурно-спортивная)
для детей 3-7 лет
(срок освоения программы: 4 года)

Составитель: Макаревич О.В.

Тамбов 2022

Содержание дополнительной общеразвивающей программы
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Берёзка»

№ п/п	Содержание	Страницы
1.	**Целевой раздел**	3
1.1.	Пояснительная записка	3-5
1.2.	Основные цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы	5
1.3.	Принципы программы	6
1.4.	Ожидаемые результаты как ориентиры освоения программы	6-7
2.	**Содержательный раздел**	7
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	7-11
2.1.1.	Содержание психолого-педагогической работы с детьми 5-7 лет	11-12
3.	**Организационный раздел**	12
3.1.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	12
3.2.	Кадровые условия	12
3.3.	Материально-техническое обеспечение	13
3.4.	Формы проведения аттестации	13-15
3.5.	Список литературы	15-16
3.6.	Календарный учебный график	16
	Приложение	17
	Календарно-тематическое планирование для детей 3-4лет	17-23
	Календарно-тематическое планирование для детей 4-5 лет	24-26
	Календарно-тематическое планирование для детей 5-6 лет	27-28
	Календарно-тематическое планирование для детей 6-7 лет	29-36

1.Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Федеральным законом от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Уставом дошкольного учреждения;
- постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад «Берёзка».

Реализация программы выстраивается на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной, Е.В. Сулим, Овчинниковой Т.С., Потапчук А.А. и др.

Направленность Программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность программы

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

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Актуальность выбранной темы состоит в том, фитнес благотворно влияет на детей с ограниченными возможностями здоровья: через танец, музыку и движение дети быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и, как следствие - у них улучшается речь. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых был бы учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических возможностей, и дети с ОНР не исключение.

Программа по детскому фитнесу должна способствовать, в первую очередь, коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Целевая аудитория: программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет. Занятия проводятся по подгруппам от 6 до 15 детей.

Продолжительность программы и периодичность занятий: программа рассчитана на четыре учебных года. Общее количество часов в год – 36 ч. Продолжительность занятий для детей 3-4 года 15 мин, 4-5 лет – 20-25 мин., 5-6 лет - 25-30 минут, 6-7 лет – 30-35 минут. Периодичность занятий – 1 раз в неделю после дневного сна.

1.2. Основные цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие **задачи**:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами занятия фитнеса. 8
8. Сформировать у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни

1.3. Принципы программы

1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства;

2) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской

деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
3) принцип индивидуально-дифференцированного подхода; индивидуализации дошкольного образования;
4) принцип гармоничности образования;
5) комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса, в основу которого положен интегративный подход с учетом возрастных возможностей и особенностей воспитанников, специфики и возможностей образовательных областей.

Длительность занятий в зависимости от возраста от 15 до 30 минут. Можно проводить эти занятия вместе с родителями. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

При реализации Программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра.

1.4. **Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление здоровья (оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата; формирование правильной осанки; содействовие профилактике плоскостопия; содействовие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей; содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; развитие ручной умелости и мелкой моторики.
3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся: развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора; формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку; воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

2. Содержательный раздел

2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного
владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Характеристика видов физических упражнений, используемых в Программе:

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция

развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с

животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Йога - древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога - это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Большинство упражнений, выполняемых детьми, лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с применением специальных

невысоких платформ – степов (высотой – 10см, длиной – 40, шириной – 20; высотой ножики- 7 и шириной – 4см). Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми 4 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха.

Тай-бо – фитнес-программа, объединяющая в себе аэробику и восточные единоборства.

2.1.1.Содержание психолого-педагогической работы с детьми 3-7 лет Возрастные особенности.

Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они

стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы . Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения(ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Особенности физического воспитания и развития детей 6-7лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

3. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как условие полноценной физической подготовки. Предметно-развивающая среда организуется так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно передвигаться по музыкально-спортивному залу. Размещение спортивно-игрового оборудования позволяет детям объединиться друг с другом. Все знания и умения, полученные на занятиях по программе «Детский фитнес» дети закрепляют в свободной деятельности.

Под развивающей предметно-пространственной средой мы понимаем естественную комфортабельную обстановку, рационально организованную, насыщенную разнообразными предметами и спортивно-игровыми материалами.

3.2 Кадровые условия

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Подготовка руки к письму» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование.

3.3.Материально-техническое обеспечение работы по программе «Детский фитнес»

Музыкально - спортивные залы оснащены следующим спортивно-игровым оборудованием:
- мячи малые;
- мячи средние;
- мячи большие;
- мячи-прыгуны;
- мяч утяжеленный (набивной);
- мешочки с грузом малые;
- мешочки с грузом большие;
- ленты цветные;
- палки гимнастические;
- обручи малые;
- обручи большие;
- скакалки;
- султанчики;
- скамейки гимнастические;
- дуга большая;
- дуга средняя;
- дуга малая;

- батут детский;
- маты гимнастические;
- модуль «Змейка»;
- массажные дорожки;
- конусы;
- степ-платформы;
- гимнастические коврики для каждого ребенка;
- гимнастические маты;
- фитболы;
- гантели10 пар;
- спортивный комплекс «Брусья»;
- музыкальный центр (магнитофон),
- проектор,
- экран.

3.4. Формы проведения аттестации

Воспитанники к концу четвертого 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.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости (раз в полгода);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля
Стартовая диагностика	октябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.
Итоговая диагностика	Май	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года

Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Карта наблюдений детского развития
по программе «Детский фитнес»

№ п/п	ФИ ребенка	Физические качества	Музыкально-ритмические

		Выносли вость	Ловкость	Равно-весие	Гибкость	Ритмич ность	Пластич ность	Растяжка

3.5. Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.

2. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.

3. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», «ТЦ Сфера», 2014

4.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.

5.Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.

6.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.

7. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», «ТЦ Сфера», 2014.

8. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для дошкольников: Методические рекомендации. - Омск:СибГАФК,1998.-4 с.

9. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг, «ТЦ Сфера», 2012.

10. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду» Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва, АРКТИ 2014.

3.6. Календарный учебный график

Календарный учебный график
по дополнительным образовательным услугам
МБДОУ «Детский сад «Берёзка»
на 2021/2022 учебный год

Период	Количество недель, дней	Продолжительность
1 период, из него: праздничные дни	17 недель 3 дня/122 календарных дня 1 день 1 день	С 01.09.2021 по 30.12.2021 04.11.2021 31 декабря 2021
2 период, из него: каникулы, праздничные дни	22 недели/151 календарный день 7 дней 9 дней 1 день 4 дня 4 дня 3 дня	С 01.01.2022 по 31.05.2022 14.02.2022 по 20.02.2022 01.01.2022 по 09.01.2022 23.02.2022 05.05.2022-08.03.2022 30.04.2022-03.05.2022 07.05-2022-09.05.2022
Летний оздоровительный период	Дополнительные образовательные услуги не предоставляются	С 01.06.2022 по 31.08.2022

Календарно - тематическое планирование
для детей 3-4 лет.

месяц	№	Краткое содержание занятий
сентябрь	1	Знакомство с инструктором по физической культуре и залом. Диагностические задания
	2	ЗвероаэробикаNeizvesten-Aerobika-dlya-malyshey-Davay- koza-poprygaem. «Цыплята» - ОРУ из ИП стоя, «Поросята» - ОРУ из ИП стоя

		на четвереньках, лежа на спине. Игровое упражнение «Петушок», «Кошечка», п/и «Пузырь», «Маленький танец» - ритмическое упражнение.
	3	Sergey-i-Ekaterina-Zheleznovy- --Aerobika-dlya-malyshey-04--- Tanec-chervyakov Игровое упражнение «Кошечка» «Птичка», п/и "Воробушки и кот" упражнения с короткими лентами
	4	Sergey-i-Ekaterina-Zheleznovy- --Aerobika-dlya-malyshey-12--- Na-divane «Если нравиться тебе, то делай так…» - ритмическое упражнение с погремушками, Игровое упражнение «Шире шагай» Игры с игровым парашютом «Ветер», «Море и волны»
октябрь	1	Упражнения с фитболами «Мой красивый снежок» Игровые упражнения «Зайка беленький сидит», «Зайка в гости собирается» п/и с парашютом «Снежная карусель»

	2	Партерная гимнастика. Упражнение на дыхание. Звероаэробика.
	3	Sergey-i-Ekaterina-Zheleznovy- --Aerobika-dlya-malyshey-26--- Utyata Игровое упражнение «Птичка», «Кошечка», «Петушок» «Стульчик» п/и «Поезд»
	4	Zheleznovy---Aerobika-dlya- malyshey-Parovoz, «Танец снежинок и вьюги» Буренина А.А. п/и «Найди свой домик», «Береги предмет», «Найди свой цвет» Малоподвижная игра «Зимняя фигура», Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»
	1	Sergey-i-Ekaterina-Zheleznovy- --Aerobika-dlya-malyshey-14--- Kva-Kva Игровые упражнения «Прыжки по лужам», «убежим от дождика», «Солнышко и дождик» п/и «Воробышки и кот»
ноябрь	2	Sergey-i-Ekaterina-Zheleznovy- --Aerobika-dlya-malyshey-10--- Medvezhata Игровое упражнение «Змея» «Замочек»,

		«Мишка идѐт по мостику» п/и «Найди свой домик» П/и малой подвижности «Мартышки»
	3	Aerobika-dlya-malyshey-Vot-nosik-vot-ushki п/и «Лягушки», «Солнышко и дождик»
	4	Игровое упражнение «Петушок», «Кошечка». Гимнастические упражнения с короткими лентами, п/и «Воробышки и кот» Р.н. и. «Каравай»
	1	Фитбол –аэробика. Игровой стрейтчинг
	2	Sergey-i-Ekaterina-Zheleznovy- --Aerobika-dlya-malyshey-Limporo «Через лужи» - бег с «захлестом»; Игровые упражнения «Кошечка» «Птичка» п/и «Листопад», «Найди свой цвет» «Осенний ветер» - гимнастические упражнения с гимнастическими лентами
декабрь	3	Sergey-i-Ekaterina-Zheleznovy- --Aerobika-dlya-malyshey-Myshi Игровые упражнения «Кошечка» «Колечко» «Замочек», п/и «Наседка и цыплята»,

		«Воробышки и кот» «Если нравиться тебе, то делай так…» - ритмическое упражнение, импровизация	
	4	Ритмика «Новогодние игрушки» Гимнастические упражнения с малыми мячами d-7см, свободная импровизация с малыми мячами под музыку Игровой стретчинг на фитболе	
январь	1	Упражнения с фитболами «Мой красивый снежок» п/и с парашютом «Снежная карусель», «Ловкие снежки» Упражнения на релаксацию	
	2	Ритмика «Если я бы стала èлкой» Игровые упражнения с парашютом «Собери снежки», «Кто выше» Малоподвижная игра «Белые снежинки» п/и «Война снежков»	
	3	Игровые упражнения с парашютом «Собери снежки», «Кто выше» п/и «Война снежков», «Медведь на льдине» Малоподвижная игра «Белые снежинки»	
	4	Упражнения на степе Sergey-i-Ekaterina-Zheleznovy- --Aerobika-dlya-malyshey-08---	

		Pugalo «Стрела», «Самолет» «Замочек» «Корзинка» Дыхательная гимнастика «Ветерок», «Жук»
февраль	1	Zheleznovy---Aerobika-dlya-malyshey-Parovoz, «Танец снежинок и вьюги» Буренина А.А. п/и «Займи свой домик», «Трамвай», «Где звенит колокольчик»Малоподвижная игра «Зимняя фигура», Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»
	2	Sergey-i-Ekaterina-Zheleznovy---Aerobika-dlya-malyshey-14---Kva-Kva Игровые упражнения «Прыжки по лужам», «убежим от дождика», «Солнышко и дождик» п/и «Воробышки и кот»
	3	Sergey-i-Ekaterina-Zheleznovy---Aerobika-dlya-malyshey-10---Medvezhata «Мартышки» - танцевальная композиция интенсивной нагрузки Игровые упражнения «Лебедь» «Ласточка» «Верблюдик» «Спящий лебедь» п/и «Ровным кругом»
		Русский попеременный шаг, шаг с притопом, тройной

	4	притоп, «елочка». «гармошка» в сочетании с характерными движениями рук – руки на поясе в кулачках, «открывание» рук в стороны. Р.н.и. «Пятнашки» (с ленточками), «Гори-гори ясно»Упражнения с гимнастическими лентами.
	1	Пилатес. Основные элементы.
		Детская йога.Осаны
		Детская йога.
март		Фитнес - гимнастика. Урок с отработкой адаптированных элементов спортивной и художественной гимнастики
		Фитнес - стрейч. Занятие направлено наразвитие гибкости и растяжку
апрель		Фитнесс занятия «Пилатес», занятия направлены на создание мышечного корсета; мышц спины, живота
		Введение. Что такое аэробика. История аэробики. Базовые элементы: шаг и бег.
		Выполнение движений под музыку, отчитывая музыкальные восьмерки. Базовые элементы: I Ний, II Джампинг джек, техника их выполнения
		Выполнение движений под музыку, отчитывая музыкальные восьмерки. Базовые элементы: I Скип, II Ланч, техника их выполнения
		Аэробика с использованием массажных мячиков. Занятие направлено на профилактику плоскостопия. Занятие проводится в сюжетно-игровом формате
май		Диагностика.
		Подведение итогов. Открытое занятие для родителей

Календарно - тематическое планирование
для детей 4-5 лет.

месяц	№	Краткое содержание
сентябрь	**1**	«Вводное занятие». Знакомство с детьми. Выполнение движений под музыку, отчитывая музыкальные восьмерки. Базовые элементы: I Скип, техника их выполнения II Ланч, техника их выполнения Разбор ошибок при выполнении базовых элементов.
	2	Самостоятельное составление связки из изученных базовых элементов. Движение рук. Упражнения для развития силы
	3	Самостоятельное добавление рук в составленную связку.
	4	Выполнение базовых элементов на шаге (LOW) и на прыжках (HI). Отжимания.

		Техника выполнения упражнений для развития мышц .
октябрь	**1**	Музыкальная фраза. Совершенствование техники изученных элементов. Упражнения для развития мышц брюшного пресса
	2	Упражнения на гибкость (стрейчинг). Восприятие на слух ритма. Игра «8 счетов». Переход из положения, стоя в положение «упор лежа» через «упор присев»
	3	Разминка. Правила составления разминки. Запрещенные движения.Пилатес.
	4	Базовые элементы: 1Кик, II Степ тач, техника их выполнения
ноябрь	**1**	Базовые элементы: I «Виноградная лоза», II Ви степ, техника их выполнения
	2	Базовые элементы: I «Захлест», II«Мамба», техника их выполнения. Совершенствование и подбор упражнений на развитие силы.
	3	Самостоятельная работа. Составление связок, включающих все базовые элементы аэробики
	4	Соревнования по аэробике
декабрь	**1**	Знакомство со степ-платформой: правильное расположение степов в шахматном порядке; правильная стойка на степе; Танцевальная композиция со снежинками.
	2	Ходьба и бег вокруг степов с различными заданиями. Разучивание шага вперед со степа - назад на степ. Игровой стрейтчинг. Разучивание комплекса №1 (с 1-15 упражнение)
	3	Элементы йоги. «Пружинящий шаг», для рук «Разрешите пригласить».Танцевальный этюд «Чудесные превращения».
	4	Подвижные игры на степ-платформе. Разучивание комплекса № 1 (с 15 -23 упражнение). Фитбол-гимнастика.
январь	**1**	Фитбол-аэробика. Акробатические упражнения. Дыхательная гимнастика.

	2	Степ-аэробика.Разучивание комплекса №2 (с 1-5) строевые упражнения. Игровой самомассаж.
	3	Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу. Выпады в сторону и назад .Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. Звероаэробика.
	4	Шаги на угол V – степ А – степ, Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) .Прыжки Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками
февраль	**1**	Закрепить базовые шаги; учить соединять их в комплексе.Пилатес.
	2	Сказки на степе. Игровой стрейтчинг.
	3	Танцевальный этюд «Сильная Армия»
	4	Строевые упражнения. Игроритмика..
март	**1**	Степ-аэробика.Разучивание комплекса №2 (с 6-12). Строевые упражнения. Игровой самомассаж
	2	Открытое занятие «Фитнес с мамой»
	3	Фитбол-аэробика. Акробатические упражнения. Дыхательная гимнастика.
	4	Степ-аэробика. Комплекс №3
апрель	**1**	Степ-аэробика. Комплекс №4
	2	Степ-аэробика. Комплекс №5
	3	Степ-аэробика. Комплекс №6
	4	Степ-аэробика. Комплекс №7
май	**1**	Степ-аэробика. Комплекс №8
	2	Степ-аэробика. Комплекс №9
	3	Степ-аэробика. Комплекс №10
	4	Итоговое занятие.

Календарно - тематическое планирование
для детей 5-6 лет.

сентябрь	**1**	Ознакомить детей с основными видами в фитнесе. Инструктаж по технике безопасности.
	2	Разучить основные шаги в базовой аэробике.Игровой стрейтчинг.
	3	Разучить основные шаги в базовой аэробике. Корригирующие упражнения на осанку. Танцевальная композиция с осенними листочками.
	4	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.
октябрь	**1**	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота.
	2	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Музыкальная фраза.
	3	Выполнение базовых элементов на шаге (LOW) и на прыжках (HI). Отжимания. Техника

		выполнения упражнений для развития мышц .
	4	Упражнения на гибкость (стрейчинг). Восприятие на слух ритма. Игра «8 счетов». Переход из положения, стоя в положение «упор лежа» через «упор присев»
ноябрь	**1**	Совершенствовать шаги базовой аэробики. Разминка. Правила составления разминки. Запрещенные движения.
	2	Совершенствовать танцевальные шаги. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.Пилатес.
	3	Партерная гимнастика упражнения на силу. Звероаэробика
	4	Упражнениясс предметами. Корригирующие упражнения на осанку.
декабрь	**1**	Базовые элементы: I «Захлест», II«Мамба», техника их выполнения. Совершенствование и подбор упражнений на развитие силы.
	2	Самостоятельная работа. Составление связок, включающих все базовые элементы аэробики
	3	Фитбол-аробика.Элементы акробатики. Упражнения на гибкость.
	4	Соревнования по аэробике
январь	**1**	Степ-аэробика.Разучивание комплекса №2 (с 1-5) строевые упражнения. Игровой самомассаж.
	2	Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу. Выпады в сторону и назад .Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. Звероаэробика.
	3	Сказочная аэробика. Упражнения на гибкость.
	4	Закрепить базовые шаги; учить соединять их в комплексе.Пилатес.
февраль	**1**	Партерная гимнастика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.
	2	Строевые упражнения. Игроритмика.
	3	Танцевальный этюд «Сильная Армия»
	4	Сказки на степе. Игровой стрейтчинг.

март	**1**	Степ-аэробика.Разучивание комплекса №2 (с 6-12). Строевые упражнения. Игровой самомассаж
	2	Открытое занятие «Фитнес с мамой»
	3	Фитбол-аэробика. Акробатические упражнения. Дыхательная гимнастика.
	4	Степ-аэробика. Комплекс №3
апрель	**1**	Степ-аэробика. Комплекс №4
	2	Степ-аэробика. Комплекс №5
	3	Степ-аэробика. Комплекс №6
	4	Степ-аэробика. Комплекс №7
май	**1**	Степ-аэробика. Комплекс №8
	2	Степ-аэробика. Комплекс №9
	3	Степ-аэробика. Комплекс №10
	4	Итоговое занятие.

Календарно - тематическое планирование
для детей 6-7 лет.

Модули	**Месяц**	**Количество часов в неделю**	**Количество часов в месяц**
1.Вступительный модуль	сентябрь	1	4
	октябрь	1	4
	ноябрь	1	4
2.Модуль «Увеличение интенсивности»	декабрь	1	4
	январь	1	4
3. Модуль	февраль	1	4

«Увеличение ударности аэробики»			
	март	1	4
4.Модуль «Тренировка и творчество»	апрель	1	4
	май	1	4
Количество часов в год	36		

«Вступительный модуль» (Low - аэробика)

В сентябре должна быть проведена диагностика уровня сформированности физических качеств у детей, желающих посещать секцию детского фитнеса, анализ их состояния здоровья. На основании полученных данных проводится комплектование групп таким образом, чтобы в одной группе находились дети с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

Основная отличительная черта первого этапа – это то, что занятия в целом имеют не высокую интенсивность, достаточно насыщенны теоретическими данными.

Основные задачи 1 этапа:

- плавно ввести детский организм в тренировочный процесс, познакомить со структурой занятия;
- создать представление о технике безопасности на занятиях, правилах посещения и поведения;
- создать представление у детей о простейших элементах классической аэробики, технике их выполнения;
- создать представление у детей о фитнесе, разнообразии его форм путем использования упражнений из некоторых фитнес – направлений (фитбол – аэробика, йога, пилатес и др.) в разных частях занятия;
- продолжать формировать представления о строении тела человека, группах мышц, особенностях их функционирования;
- начать формировать элементарные знания в музыкальной грамоте.

В основной части занятия (аэробная тренировка) используются самые простые аэробные шаги и связки из них. При постановке рук используются простейшие движения, не требующие сложных координационных усилий. Музыка, используемая на занятиях не должна быть быстрой (максимум 120 – 130 ударов в минуту). Особое внимание уделяется формированию привычки выполнять элементы точно и технично. Для расстановки детей по залу и демонстрации и

самоконтроля техники выполнения элементов используются плоские маркеры (круги или другие фигуры из линолеума, фигуры, наклеенные на пол или нарисованные на нем), которые раскладываются на полу и обозначают местоположение ребенка, постановку ног в процессе освоения шага. Разминка на данном этапе проводится так, как на обычных физкультурных занятиях, с использованием различных видов ходьбы, бега, общеразвивающий упражнений для различных групп мышц.

Тематическое планирование

Модуль	**Месяц**	**Содержание**		**Часы**
		Базовые шаги аэробики	**Связки**	
Вступи-тельный модуль	сентябрь	Диагностика уровня физической подготовленности		1
		Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch) Выставление ноги на пятку (Heel Touch)	«Веселая гимнастика»	3
	октябрь	Марш (March) Базовый шаг (Basic Step) Приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch) Открытый шаг (OpenStep) Выставление ноги на пятку (Heel Touch) Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle)	Связка № 1 «Мадагаскар» Связка № 2 – «Сокровища пиратов» Связка № 3 – «Осенняя прогулка» Связка № 4 – «Секретные задания»	1 1 1 1
	ноябрь		Связка № 5 – «Маша и медведь» Связка №6 – «Помогаем золушке»	1 1

			Связка №7 – «В гостях у пчелки Майи» Связка № 8 – «Феи и их помощники»	1 1
Итого:				12 ч.

«Увеличение интенсивности» (Low - аэробика)

В завершении первого вступительного этапа программы обязательно проведение исследования состояния сердечно-сосудистой системы во время различных этапов занятия с привлечением медицинского персонала ДОУ (см. методическое пособие «Медико – педагогический контроль»). Так же проводится оценка успешности усвоения материала детьми. По результатам исследований принимается решение о переходе ко второму этапу программы, на котором происходит повышение интенсивности тренировок за счет увеличения темпа музыкального сопровождения (до 130 – 135 ударов в минуту), усложнения связок шагов и усложнения движений рук, увеличения амплитуды движений и перемещений в пространстве (или решение о продлении продолжительности первого этапа).

Основные задачи 2 этапа:

- увеличить интенсивность занятий, что увеличит нагрузку на организм – тренировка сердечно-сосудистой и респираторной систем, опорно-двигательного аппарата;
- продолжать формировать представления об основных шагах аэробики, технике их выполнения, модификациях;
- развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;
- продолжать формировать знания об основах музыкальной грамоты, формировать умение выделять сильную и слабую доли, количество счетов для выполнения шага или комбинации шагов;
- продолжать формирование элементарных знаний об особенностях анатомии и физиологии человеческого организма, закреплять знания о ТБ и правилах поведения на занятиях;

Содержание

На втором этапе в разминку включаются изученные ранее аэробные шаги в совокупности с общеразвивающими упражнениями. Допускается проведение разминки с различным оборудованием, разминки на фитболах. В основной части занятия дети осваивают более сложные шаги, их связки, усложняются движения

рук. Начинается использование модификаций основных шагов аэробики, перемещений в пространстве при выполнении связок. Роль теоретических вопросов снижается, но в то же время большее внимание уделяется вопросам музыкальной грамоты, особенностям «квадратной» музыки для аэробики, формированию способности определения детьми сильной и слабой долей музыки.

Тематическое планирование

Модуль	**Месяц**	**Содержание**		**Часы**
		Базовые шаги аэробики	**Связки**	
Модуль «Увеличение интенсивности»	декабрь	Шаги 1 этапа + Ви – степ (V - step) Подъем колена (KneeUp) Шаг – захлест (Curl) Шаг – кик (Kick step) Выпады (Lunges) Мамбо (mambo)	Связка №9 – «Зимняя прогулка» Связка №10 – «Снежки» Связка №11 – «Наряжаем елку» Связка № 12 – «Новогодний бал»	1 1 1 1
	январь	«Виноградная лоза» (Grapewine)	Связка № 13 – «Латино – новый год» Связка № 14 – «Каникулы в Простоквашино»	2 2
Итого:				8ч

«Увеличение ударности аэробики» (Hi – Low аэробика)

После проведения в конце 2 этапа медико–педагогического исследования (аналогичного тому, которое было описано для 1 этапа), принимается решение о переходе к 3 этапу, где интенсивность нагрузки возрастает еще значительнее за счет увеличения ударности тренировок и усложнения связок шагов, а так же увеличения темпа музыкального сопровождения (до 135 – 138 ударов в минуту).

Основные задачи 3 этапа:

- увеличить интенсивность и ударность занятий, что увеличит нагрузку на организм – тренировка сердечно-сосудистой, респираторной систем и, особенно, опорно-двигательного аппарата;
- продолжать формировать представления об основных шагах и элементах аэробики, технике их выполнения, модификациях, технике безопасности при выполнении сложных и прыжковых элементов;
- продолжать развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;

- продолжать формировать знания об основах музыкальной грамоты, умение выделять сильную и слабую доли, количество счетов для выполнения шага или комбинации шагов, развивать способность составлять простейшие комбинации шагов на определенное количество музыкальных счетов, способность отслеживать количество счетов в разучиваемых шагах и связках;
- развивать смелость, инициативность детей в ходе выполнения заданий, их творческие способности и фантазию;
- продолжать формирование элементарных знаний об особенностях анатомии и физиологии человеческого организма, закреплять знания о ТБ и правилах поведения на занятиях;

Содержание

В основной части занятия дети знакомятся с прыжковыми элементами аэробики, техникой их выполнения и правилами профилактики травматизма на тренировках. Разминка состоит из изученных ранее шагов классической аэробики в совокупности с ОРУ. При этом приветствуется, если разминку проводит кто – либо из детей с незначительной помощью инструктора. Приветствуется, если на занятиях дети предлагают инструктору свои варианты модификаций шагов или постановки рук. В ходе этапа детям периодически дается задание придумать собственную связку из наиболее понравившихся элементов аэробики на определенное количество счетов музыки (в зависимости от возможностей ребенка).

Тематическое планирование

Модуль	**Месяц**	**Содержание**		**Часы**
		Базовые шаги аэробики	**Связки**	
Модуль «Увеличение ударности аэробики»	февраль	Шаги 1и 2 этапов + Бег (Jog) Прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack) Подскок (Skip) Ча-ча-ча (Cha – cha - cha) Шоссе (Chasse)	Связка №15 – «Пробежка» Связка №16 – «Теннис» Связка №17 – «Спортивная площадка» Связка № 18 – «Гимнастика»	1 1 1 1
	март	TwistJump Сочетание шагов с подскоком на одной ноге (Scottisch)	Связка №19 - «Сюрприз для мамы» Связка №20 -	1 1

			«Танец аборигенов» Связка № 21- «Мини - диско» Связка № 22 - «Танец бабочек»	1 1
Итого:				8 часов

«Тренировка и творчество» (Hi – Low аэробика)

Данному этапу, как и предыдущим, предшествует медико – педагогическое исследование. Однако на данном этапе не происходит увеличения интенсивности и нагрузки во время занятия. Основная цель данного этапа – закрепить полученные в ходе предыдущих этапов знания, умения и двигательный опыт.

Основные задачи 4 этапа:

- продолжать тренировку сердечно-сосудистой, респираторной систем, опорно-двигательного аппарата;
- закреплять полученные в ходе учебного года знания об основных элементах аэробики, технике их выполнения, модификациях;
- развивать смелость, инициативность детей в ходе выполнения заданий, их творческие способности и фантазию;
- продолжать развивать координацию движений и способность ориентироваться в пространстве;
- закреплять полученные в ходе занятий теоретические и практические знания;

Содержание

Во время этого этапа планируется составление и разучивание связок и целых номеров для участия в фестивалях, праздниках, концертах и т.д. Особое внимание уделяется побуждению детей самостоятельному применению двигательного опыта: самостоятельное проведение разминок, создание собственных связок, вклад в придумывание номеров для выступления и т.д.

Модуль	**Месяц**	**Содержание**		**Часы**
		Базовые шаги аэробики	**Связки**	
Модуль «Тренировка и творчество»	апрель	Комбинации всех изученных шагов	Составление и разучивание связок из изученных шагов по карточкам	4

	май		Составление собственных связок шагов. Показательные выступления	2
		Диагностика уровня физической подготовленности		2
Итого:				8

В завершении данного этапа проводится полная диагностика уровня физического развития детей, состояния здоровья. Исходя из полученных данных, а так же личными наблюдениями инструктора во время учебно – тренировочных занятий, подводятся итоги работы и составляются рекомендации для каждого ребенка о путях дальнейшего развития его физических качеств и сохранения и укрепления его здоровья.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.