

Муниципальное казенное учреждение управления образования  
администрации Артемовского городского округа  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»

«СВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Феникс»  
Колпаков Д.Н.  
« 2021 г.



## ФИТНЕС ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Поздеева Галина Валентиновна  
тренер-преподаватель

г. Артем  
2021г.

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-спортивной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению общей культуры и самооценки ребенка, расширению кругозора, формирует умение рационально распределять свое время.

**Направленность программы физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения стартовый.**

**Отличительные особенности программы.** Данная программа реализуется в спортивной школе «Феникс» и предназначена для обучения дошкольников 5-7 лет предмету фитнес для дошкольников. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети передают в движении разнообразные чувства. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий. Фитнес для дошкольников – это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

**Адресат программы.** В соответствии с учебным планом МБОУДО ДЮСШ «Феникс» программа «Фитнес для дошкольников» составлена, исходя из требований к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности. На обучение по программе зачисляются мальчики и девочки 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Минимальная наполняемость группы** 15 человек.

**Режим занятий:** 1 раза в неделю 2 академических часа.

**Недельная нагрузка на одну группу:** 2 часа.

**Продолжительность образовательного процесса:** 1 год (объем – 70 часов).

**Форма обучения:** очная.

**Язык реализации программы:** русский.

**Место проведения занятий:** зал акробатики ДЮСШ «Феникс»

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы** — развитие специальных знаний и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- ✓ Развить познавательный интерес к виду деятельности;
- ✓ Развить способность активно побуждать себя к здоровому образу жизни;
- ✓ Развить умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ Формировать желание к активной деятельности, самостоятельности;
- ✓ Формировать умение рационально распределять свое время.

**Развивающие:**

- ✓ Развить умения ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- ✓ Развить умения работать в паре;
- ✓ Способствовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.
- ✓ Способствовать расширению музыкального кругозора;
- ✓ Способствовать развитию гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- ✓ Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- ✓ Способствовать повышению самооценки ребенка.

**Обучающие:**

- ✓ Познакомить с правилами техники безопасности во время занятий;
- ✓ Сформировать теоретические и практические основы знаний детского фитнеса (основные понятия);
- ✓ Научить через образы выражать собственное восприятие музыки;

- ✓ Научить владеть техникой основных базовых танцевальных шагов, хореографических движений;
- ✓ Научить простейшим ритмическим упражнениям с использованием основных движений в танцевальном стиле.

### 1.3 Содержание программы Учебный план 1 года обучения

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1. «Фитнес аэробика»</b>					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнесом (в спорт. зале)	2	1	1	Беседа Наблюдение Корректировка упражнений
1.2	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем «ДА».	2	1	1	Беседа Наблюдение Корректировка упражнений
1.3	«Морское путешествие»	2	1	1	Беседа Наблюдение Корректировка упражнений
1.4	«Разноцветные шарик»	2	1	1	Беседа Наблюдение Корректировка упражнений
1.5	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
1.6	«В зоопарке»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
1.7	«Наш веселый звонкий мяч»	2	1	1	Беседа Наблюдение Корректировка упражнений
1.8	«Бегемот и бегемотики»	2	1	1	Беседа Наблюдение Корректировка упражнений

1.9	«Ушастый нянь»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
1.10	«В сказочном лесу»	2	1	1	Наблюдение Корректировка упражнений
1.11	«Мы веселые ребята»	2	1	1	Наблюдение Корректировка упражнений
1.12	«Волшебный джин»	2	1	1	Беседа Наблюдение Корректировка упражнений
1.13	«Циркачи»	3	0	3	Наблюдение Корректировка упражнений
1.14	«Жили у бабуся два веселых гуся»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
1.15	«Фантазеры»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
1.16	«Игралочка»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
1.17	«Тик-так, часики»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
1.18	«Вечный двигатель»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
1.19	«Ну-ка повтори!»	2	1	1	Опрос Показательное выступление
Раздел 2. «Степ-аэробика»					
2.1	«Веселые ножки»	2	1	1	Беседа Наблюдение Корректировка упражнений
2.2	«Гусеница»	2	0	2	Наблюдение Корректировка

					упражнений
2.3	«Веселые зайчата»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
2.4	«Лошадка»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
2.5	«Обезьянки»	3	0	3	Наблюдение Корректировка упражнений
2.6	«Зеленые лягушки»	3	0	3	Наблюдение Корректировка упражнений
2.7	«Салют»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
2.8	«В гости к медведю»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
2.9	«Джунгли зовут»	3	0	3	Наблюдение Корректировка упражнений
2.10	«Морские звезды»	3	0	3	Наблюдение Корректировка упражнений
2.11	«Озорные гномики»	2	0	2	Наблюдение Корректировка упражнений
2.12	«Путешествие к Буратино»	3	0	3	Наблюдение Корректировка упражнений
2.13	«Ну-ка повтори!»	2	1	1	Опрос Показательные выступления
	<b>Общее количество часов</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>58</b>	

*Содержание учебного плана 1 года обучения.*

**Раздел 1. «Фитнес аэробика»**

**1.1 Тема: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнесом (в спорт. зале).**

*Теория:*

- ❖ Соблюдение дисциплины.
- ❖ Использовать спортивную форму, соответствующую для аэробики.
- ❖ Очень хорошая разминка.
- ❖ Выполнять упражнения только по команде учителя.
- ❖ Правильно выполнять упражнения.
- ❖ Соблюдать самостраховку и страховку учителя.
- ❖ Не использовать инвентарь без разрешения учителя.
- ❖ При потере равновесия нельзя падать на прямые руки.

Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе; знакомство с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе).

*Практика:*

- ❖ ритмические упражнения «Шалтай-Болтай»
- ❖ игровая заминка «Пальма»
- ❖ дыхательные упражнения
- ❖ подвижная игра «Охотники и утки»
- ❖ игровой стретчинг «Окошко»
- ❖ игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч».

## **1.2 Тема: «Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем «ДА»**

*Теория:* Обучение шагу классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);

*Практика:*

- ❖ ритмические упражнения «Веселый ветер»;
- ❖ игровая заминка «Морская звезда»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ игровой стретчинг «Окошко»;
- ❖ игра малой подвижности «Веселая зарядка»

## **1.3 Тема: «Морское путешествие»**

*Теория:* Обучение шагу классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад).

*Практика:*

- ❖ ритмические упражнения «Русалочка»;
- ❖ игровая заминка «Морская звезда»;
- ❖ подвижная игра «Море волнуется»;
- ❖ упражнения на релаксацию
- ❖ дыхательные упражнения;

## **1.4 Тема: «Разноцветные шарики»**

*Теория:* Обучение ритмично выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), разучивание связок из нескольких аэробных шагов.

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ ритмические упражнения «Радужные шарики»;
- ❖ игровая заминка «Воздушный марш»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Бездомный заяц»;
- ❖ игра малой подвижности «Эхо»;
- ❖ упражнения на релаксацию.

### **1.5 Тема: «Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ ритмические упражнения «Силачи»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»;
- ❖ упражнения на релаксацию;

### **1.6 Тема: «В зоопарке»**

*Практика:*

- ❖ ритмические упражнения «Зверополис»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Смена-перемена».

### **1.7 Тема: «Наш веселый звонкий мяч»**

*Теория:* Знакомство с правилами работы с большим мячом; разучивание аэробного упражнения с фитболами «Веселый мячик».

*Практика:*

- ❖ аэробное упражнение «Веселые мячики»;
- ❖ игровая заминка «Воздушный марш»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Бездомный заяц»;
- ❖ игра малой подвижности «Эхо»
- ❖ упражнения на релаксацию.

### **1.8 Тема: «Бегемот и бегемотики»**

*Теория:* Обучение базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом; выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе.

*Практика:*

- ❖ аэробное упражнение «Бегемот»;
- ❖ игровая заминка «Африка»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Охотники и утки»
- ❖ упражнения на релаксацию.



### **1.9 Тема: «Ушастый нянь»**

*Практика:*

- ❖ аэробное упражнение «Ушастый нянь»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»;
- ❖ упражнения на релаксацию.

### **1.10 Тема: «В сказочном лесу»**

*Теория:* Обучение детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную; выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот).

*Практика:*

- ❖ аэробное упражнение «Сказочный лес»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Снеговик»;
- ❖ игра малой подвижности «Эхо».

### **1.11 Тема: «Мы веселые ребята»**

*Теория:* Обучение выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положении сидя на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны); прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.

*Практика:*

- ❖ аэробное упражнение «Кот на крыше»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Мы веселые ребята»;
- ❖ упражнения на релаксацию.

### **1.12 Тема: «Волшебный джин»**

*Теория:* Обучение базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.

*Практика:*

- ❖ аэробное упражнение «Джин»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Зайцы и медведь»;
- ❖ игра малой подвижности «Летает - не летает».

### **1.13 Тема: «Циркачи»**

*Практика:*

- ❖ аэробное упражнение «Циркачи»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Светофор»
- ❖ упражнения на релаксацию.

### **1.14 Тема: «Жили у бабуся два веселых гуся»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ аэробное упражнение «Два веселых гуся»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол»;

- ❖ игра малой подвижности «Быстро шагай».

### **1.15 Тема: «Фантазеры»**

*Практика:*

- ❖ аэробное упражнение «Часики»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»;
- ❖ игра малой подвижности «Фантазеры».

### **1.16 Тема: «Игралочка»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ аэробное упражнение «Веселый мячик»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Ласточки без гнезда»;
- ❖ игра малой подвижности «Эхо»;
- ❖ упражнения на релаксацию «Пляж».

### **1.17 Тема: «Тик-так часики»**

*Практика:*

- ❖ аэробное упражнение «Часики», «Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Автомобили»;
- ❖ игра малой подвижности «Тишина»;
- ❖ упражнения на релаксацию «Пляж».

### **1.18 Тема: «Вечный двигатель»**

*Практика:*

- ❖ аэробное упражнение «Вечный двигатель»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Лягушки и цапля»;
- ❖ игра малой подвижности «Тихо- громко».

### **1.19 Тема: «Ну -ка повтори!» (промежуточная аттестация)**

*Теория:* Повторение базовых шагов аэробики; повторение изученных ритмических упражнений; формирование устойчивого интереса к двигательным занятиям.

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ аэробное упражнение по выбору детей;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ подвижная игра «Бездомный заяц»;
- ❖ игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори».

Открытый урок (показательные выступления) .

## **Раздел 2. «Степ-аэробика»**

### **2.1 Тема: «Веселые ножки»**

*Теория:* Знакомство с понятием «степ», степ платформа; с основными правилами техники выполнения упражнений на степах. Знакомство с основными шагами степ-

аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны ступи). Повторение базовых шагов аэробики; повторение изученных ритмических упражнений; формирование устойчивого интереса к двигательным занятиям.

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ ритмические упражнения «Веселые ножки»;
- ❖ подвижная игра «Охотники и утки»;
- ❖ игровой стретчинг «Морские звезды».

## **2.2 Тема: «Гусеница»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ игровое упражнение «Гусеница»;
- ❖ ритмические упражнения «Озорные гномики»;
- ❖ игровой стретчинг «Повторяй за мной».

## **2.3 Тема: «Веселые зайчата»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ игровое упражнение «Крокодил»;
- ❖ ритмические упражнения «Веселые кузнечики»;
- ❖ игровая заминка «Часики»;
- ❖ подвижная игра «Бездомный заяц»;
- ❖ игровой стретчинг «Повторяй за мной»;
- ❖ игра малой подвижности «Скажи наоборот».

## **2.4 Тема: «Лошадки»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ игровое упражнение «Лошадки»;
- ❖ ритмические упражнения «Цирковые лошадки»;
- ❖ игровая заминка «Матрешка»;
- ❖ подвижная игра «Ловишки»;
- ❖ дыхательная гимнастика;
- ❖ упражнения на релаксацию.

## **2.5 Тема: «Обезьянки»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ игровое упражнение «Обезьянки резвятся»;
- ❖ игровое упражнение «Веселые ножки»;
- ❖ ритмические упражнения «Забавные обезьянки»;
- ❖ игровая заминка «Домик»;
- ❖ подвижная игра «Охотники и обезьяны»;
- ❖ игровой стретчинг.

## **2.6 Тема: «Зеленые лягушата»**

*Практика:*

- ❖ игровое упражнение «Маленькие лягушки»;
- ❖ ритмические упражнения «Лягушата»;
- ❖ игровая заминка «Жираф»;
- ❖ подвижная игра «Рыбаки и рыбки»;
- ❖ игровой стретчинг.

**2.7 Тема: «Салют»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ игровое упражнение «Маска»
- ❖ ритмические упражнения «Фантазеры»;
- ❖ игровая заминка «Замок»;
- ❖ подвижная игра «Салют»;
- ❖ игровой стретчинг;
- ❖ упражнения на релаксацию.

**2.8 Тема: «В гости к медведю»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ ритмические упражнения «Веселые зверята»;
- ❖ игровая заминка «Пальма»;
- ❖ подвижная игра «Ловишки»;
- ❖ игровой стретчинг;
- ❖ игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч».

**2.9 Тема: «Джунгли зовут»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ ритмические упражнения «Веселые зверята»;
- ❖ дыхательные упражнения;
- ❖ игровая заминка «Пальма»;
- ❖ подвижная игра «Медведь и пчелы»;
- ❖ игровой стретчинг «Джунгли»;
- ❖ игра малой подвижности «Эхо».

**2.10 Тема: «Морские звезды»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ ритмические упражнения «Веселые ножки»;
- ❖ игровая заминка «Журавушка»;
- ❖ подвижная игра «Лиса в курятнике»;
- ❖ игровой стретчинг «Морские звезды»;
- ❖ упражнения на релаксацию.

**2.11 Тема: «Озорные гномики»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;

- ❖ игровое упражнение «Гусеница»;
- ❖ ритмические упражнения «Озорные гномики»;
- ❖ игровой стретчинг «Повторяй за мной»;
- ❖ игра малой подвижности «Кто самый внимательный».

## **2.12 Тема: «Путешествие к Буратино»**

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ игровое упражнение «Силачи»;
- ❖ ритмические упражнения «Буратино»;
- ❖ игровой стретчинг; «Повторяй за мной»
- ❖ подвижная игра «Запрещенное движение»;
- ❖ упражнения на релаксацию.

## **2.13 Тема: «А ну-ка, повтори!» (промежуточная аттестация).**

*Теория:* Повторение базовых шагов аэробики; повторение изученных ритмических упражнений; формирование способности выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку.

*Практика:*

- ❖ создание игровой мотивации;
- ❖ игровое упражнение «Силачи»;
- ❖ ритмические упражнения «Буратино»;
- ❖ игровой стретчинг; «Повторяй за мной»
- ❖ подвижная игра «Запрещенное движение»;
- ❖ упражнения на релаксацию.

## **1.4 Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

*У обучающегося будут развиты:*

- ✓ познавательный интерес к виду деятельности;
- ✓ способность активно побуждать себя к здоровому образу жизни;
- ✓ умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ желание к активной деятельности, самостоятельности;
- ✓ умение рационально распределять свое время.

### **Метапредметные результаты:**

*У обучающегося будут развиты:*

- ✓ умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- ✓ умение работать в паре;
- ✓ способность чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- ✓ широкий музыкальный кругозор;
- ✓ гибкость, пластичность, выразительность и точность движений;
- ✓ знания о формировании опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- ✓ самооценка.

## **Предметные результаты:**

*Обучающийся будет знать:*

- ✓ правила техники безопасности во время занятий;
- ✓ теоретические и практические основы знаний детского фитнеса (основные понятия);

*Обучающийся будет уметь:*

- ✓ через образы выражать собственное восприятие музыки;
- ✓ выполнять основные базовые танцевальные шаги, хореографические движения;
- ✓ выполнять простейшие ритмические упражнения с использованием основных движений в танцевальном стиле.

## **Раздел №2. Организационно – педагогические условия**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально - техническое обеспечение.** Характеристика помещения:

учебно-тренировочное занятие проводится в приспособленном зале МБОУДО ДЮСШ «Феникс» по адресу: г. Артём ул. Фрунзе 101.

**Ковровое покрытие** используется для выполнения упражнений.

**Музыкальный центр** используется для подготовки и проведения ритмических упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и показательные выступления и т.д)

**Скакалка гимнастическая** используется для проведения комплексов ОРУ, ОФП и проведения подвижных игр.

**Координационная дорожка** используется для проведения комплексов упражнений на координацию.

**Мяч резиновый** используется для проведения комплексов ОРУ и проведения подвижных игр.

**Фитбол** используется для проведения комплексов упражнений и проведения подвижных игр.

**Обруч гимнастический** используется для проведения комплексов упражнений, проведения подвижных игр и в показательных выступлениях.

**Скамейка гимнастическая** используется при выполнении упражнений, направленных на развитие равновесия, координации, прыгучести ловкости и подвижных игр.

**Стенка гимнастическая** используется для хореографии, комплексов ОРУ.

**Палки гимнастические** используются для комплексов ОРУ, проведения подвижных игр, в показательных выступлениях.

**Степ-платформы** используются для проведения комплексов упражнений.

**Кубы цветные** используются для координации, ловкости движения, проведения подвижных игр.

#### **2. Учебно – методическое и информационное обеспечение:**

*Наглядные пособия* (таблицы, плакаты по физической подготовке, схемы, графические изображения, карточки индивидуальные, карточки по подвижным играм, аудио, видео, фотоматериалы).

*В практике обучения пользуются несколькими методами. Основными из них являются:*

*Беседа.* Применяются при разборе упражнений, теории акробатики (правила, история, основы техники и тактики и т.п.)

*Показ.* Применяется при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

*Наблюдения* занимающихся за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

*Показательные выступления.* Применяются для проверки знаний и навыков занимающихся.

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

**Беседа** – это целенаправленный, заранее подготовленный разговор тренера - преподавателя с детьми на определенную тему с демонстрацией наглядных пособий. Беседа - вербальные и невербальные средства общения; способствующие созданию хорошего настроения (улыбка, доброжелательный тон, взгляд). Взаимное приветствие тренера и учеников: отметка отсутствующих; организация внимания и внутренней готовности.

**Опрос**, метод сбора первичной информации на уроке, проверка степени и осознанности усвоения учебного материала всей группы. Организация опроса должна быть четкой, вопросы продуманы до мелочей, точно установлена их последовательность.

**Наблюдение** – на каждом занятии, или в ходе занятия тренер-преподаватель наблюдает за правильностью выполнения задания или упражнения, делает замечания или исправляет ошибки, акцентирует внимание всех детей на допущенные ошибки. Объектами **наблюдений** могут быть отдельные спортсмены, отделения ДЮСШ, группы спортсменов различной подготовленности (новички, разрядники), разного возраста и пола, а также условия занятий (в зале или на воздухе), сроки занятий (продолжительность, периоды тренировочного процесса).

**Корректировка упражнений** – система педагогических мероприятий, направленная на исправление ошибок при выполнении двигательного действия (упражнения).

**Показательные выступления** используют на открытом мероприятии перед родителями или детьми. Цель **показательных выступлений** продемонстрировать ритмичный танец или танцевальную композицию. Это одно из средств детского фитнеса.

Результаты освоения программы обучающимися систематически отслеживаются в течение учебного года в ходе текущих занятий, на открытых показательных выступлениях

**Образовательная программа предусматривает следующие формы контроля:**

**Текущий контроль** – проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций тренера-преподавателя и корректировки движений обучающихся.

**Аттестация по итогам освоения программы** - позволяет определить, насколько успешно проходит развитие обучающегося и освоение им образовательной программы.

Аттестации по итогам освоения программы проводится в декабре и мае месяце в форме показательного выступления.

Протокол аттестации по итогам освоения программы.

Раздел 1. «Фитнес аэробика».

Форма проведения наблюдение.

Таблица № 2

№	ФИО	Критерии усвоения программного материала								Примечание (выводы рекомендация)	
		Выполняет основы базовые шаги аэробики				Выполняет основы базовые шаги сидя на фитболе	Умеет согласованно выполнять связки комбинации ОРУ на фитбольном мяче				
								Из положения сидя	Лежа на спине	Лежа на животе	Лежа на боку
1											
2											

Дата проведения \_\_\_\_\_ год.

Протокол аттестации по итогам освоения программы

Раздела 2. «Степ аэробика».

Форма проведения наблюдение.

Таблица № 3

№	ФИО	Критерии усвоения программного материала											Примечание (выводы рекомендация)
		Basic Step	V-Step	Straddle	Tap UP	Tap Down	Knee Up	LiftFront	Leg Lift	Kick	Mambo		
								Side	Back				
1													
2													

Дата проведения \_\_\_\_\_ год.



## 2.3 Методические материалы

### Основные формы и методы проведения занятий.

1. *Наглядные:* показ упражнений; имитация упражнений; зрительные и звуковые ориентиры; просмотр иллюстрационного материала.

2. *Словесные:* объяснение техники выполнения упражнений; корректировка выполнения танца, движения, упражнений; рассказ; беседы.

3. *Практические:* повторение ритмичных, танцевальных упражнений; проведение упражнений в игровой форме; применение помощи и страховки.

**Формы проведения занятий:** занятия по изучению нового материала; занятия, направленные на закрепление ранее изученного материала; комбинированные, сочетающие в себе изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях зависят от задач урока, численности и подготовленности занимающихся, а также от используемого инвентаря.

Фронтальная — при разучивании несложных танцевальных элементов.

Групповая — наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.

Индивидуальная — предусматривает подготовку отдельного воспитанника к сложному ритмичному танцу, движению, в парах — для проведения ОРУ, прыжков, шагов.

Поточная — при проведении ходьбы, прыжков, танцевального движения.

Игровая — с помощью, которой можно проводить все виды упражнений. При использовании этого метода следует учитывать то что, дети должны в совершенстве владеть выполняемыми упражнениями.

## 2.4 Календарный учебный график

Таблица № 4

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		35
Количество учебных дней		35
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021- 31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022- 31.05.2022
Возраст детей, лет		5-7
Продолжительность занятий, час		2
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		70

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течении учебного года, перед показательными выступлениями.
2	Просмотр соревнований старших воспитанников	Согласно проведению соревнований
3	Просмотр тренировок других групп 2-3 года обучения	На тренировочных мероприятиях и соревнованиях
4	Встречи с лучшими спортсменами	На тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятиях, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБОУДО ДЮСШ «Феникс».
6	«Активный отдых» <ul style="list-style-type: none"><li>• Посещение местных достопримечательностей</li><li>• Прогулки в парках</li><li>• Поездка в Сафари парк</li><li>• Поездка на «Штыковские пруды»</li><li>• Организационный выход на каток</li></ul>	В течении учебного года январь
7	Беседы на тему: «Условий для поддержки стабильного здоровья учащихся», «Режим, гигиена, спорт», «Питание спортсмена»	В течении учебного года
8	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирования культуры здорового образа жизни»	В течении учебного года
9	Беседы с обучающимися «О вреде влияния вредных привычек на здоровье человека»	В течении учебного года
10	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течении учебного года
11	Беседы на тему: «История моей спортивной школы» (на примере успешных тренеров, результативных спортсменов»)	В течении учебного года

12	Основные спортивные понятия: «основные термины в спортивной акробатике», «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности»	В течении учебного года
13	Дни рождения обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• День именинника</li> </ul>	В течении учебного года
14	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей.	Декабрь, январь
15	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	Декабрь, май

### **Список литературы:**

1. Власенко Н.Е. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. СПб.: Изд-во ООО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2018.
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. СПб.: Изд-во ООО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017.
3. Подвижные тематические игры для дошкольников / Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. М.: ТЦ Сфера, 2019.
4. Рыбкина О.Н, Морозова. Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2016.
5. Сайкина. Е.Г, Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников. Танцы на мячах. СПб.: Изд-во ООО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2018.
7. Сулим. Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2020.