

**Раздел № 1. Основные характеристики программы**

* 1. **Пояснительная записка**

**Актуальность программы**

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Детский фитнес — это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья детей. Хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения увеличивающая функциональные резервы организма.

Программа разработана на основе пособия Сулим. Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет инструктором по физической культуре с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ - русский.

**Уровень освоения –** стартовый.

**Отличительные особенности:**

Программа основана на новом направлении в физическом развитии дошкольников - танцевальной аэробике, освоение которой будет способствовать естественному развитию организма ребенка.

**Адресат программы**: девочки и мальчики в возрасте от 5 до 7 лет МБДОУ №1 «Радуга» пгт Шкотово**,** без противопоказаний по состоянию здоровья.Все зачисленные делятся на две возрастные категории: 5 лет и 6-7 лет.

**Особенности организации образовательного процесса**

Осуществляется свободный набор детей соответствующего возраста в группы постоянного состава. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

**Режим занятий**: Периодичность занятий - 1 раз в неделю (для 1 группы).

**Продолжительность занятия -**  от 30 до 40 минут, зависимости от возраста детей и их физической подготовленности.

**Общий объем часов**: 32 часа.

**Срок реализации программы**: 1 год (32 недели).

**Характеристика особенностей формы организации детского коллектива:** кружок

**Ведущие формы и виды деятельности:** занятия, творческие отчёты.

**Формы деятельности:** очная

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических способностей и двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста, воспитанников МБДОУ № 1 пгт Шкотово с помощью занятий детским фитнесом.

**Задачи**:

**Воспитательные:**

Воспитывать устойчивый интерес у детей к занятиям фитнесом;

Воспитывать стремление к сплочению коллектива.

**Развивающие:**

Развивать мышечную силу, гибкость, опорно-двигательный аппарат;

Развивать чувство ритма, память, воображение, эмоциональное самовыражение.

**Обучающие:**

Формировать умение согласовывать движения с музыкой;

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план на 2025-2026 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | **Введение в программу** | **1** | **1** | **2** | Проверка физических данных учащихся, опрос, обсуждение,  беседа |
| **2** | **Классическая (базовая)**  **аэробика** | **2** | **8** | **10** | Текущий мониторинг  Беседа, диагностические упражнения |
| 3 | Комплекс № 1 | 1 | 2 | 3 | наблюдение |
| 4 | Комплекс № 2 | 1 | 1 | 2 | наблюдение |
| 5 | Комплекс № 3 | - | 1 | 1 | наблюдение |
| 6 | Комплекс № 4 | - | 1 | 1 | наблюдение |
| 7 | Комплекс № 5 | - | 1 | 1 | наблюдение |
| 8 | Комплекс № 6 | - | 1 | 1 | наблюдение |
| 9 | Комплекс № 7 | - | 1 | 1 | Анализ приобретённых умений |
| 10 | **Стэп - аэробика** | **2** | **9** | **11** |  |
| **11** | Комплекс № 1 | 1 | 2 | 3 | наблюдение |
| **12** | Комплекс № 2 | - | 2 | 2 | наблюдение |
| **13** | Комплекс № 3 | 1 | 1 | 2 | наблюдение |
| **14** | Комплекс № 4 | - | 1 | 1 | наблюдение |
| **15** | Комплекс № 5 | - | 1 | 1 | наблюдение |
| **16** | Комплекс № 6 | - | 2 | 2 | Анализ приобретённых умений |
| **17** | **Фитбол-гимнастика** | **2** | **5** | **7** |  |
| **18** | Комплекс № 1 | 1 | 2 | 3 | наблюдение |
| **19** | Комплекс № 2 | 1 | 2 | 3 | наблюдение |
| **20** | Комплекс № 3 | - | 1 | 1 | Анализ приобретённых умений |
| **21** | **Закрепление разученных шагов и упражнений, диагностика** |  | **2** | **2** |  |
| **22** | Диагностическое занятие «Шагаем по ступеньке» | **-** | 1 | **1** | Диагностические упражнения |
| **23** | «Весёлые ребята» | **-** | 1 | **1** | Итоговое открытое занятие. |
|  | Итого: | **7** | 25 | **32** |  |

**Содержание учебного плана**

1. **Введение в программу**

***Теория*:** Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий.

Цель и задачи:

Знакомство с используемыми для работы материалами и оборудованием. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Техника безопасности и гигиена спортивных занятий. Основные правила и требования спортивных занятий. Требования к одежде, обуви, размещению в зале. ТБ и правила поведения на занятии. ТБ при использовании спортивного оборудования, инвентаря.

Введение. Знакомство, коммуникативные игры. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья. Понятие «фитнес».

***Практика:*** Диагностика уровня двигательных способностей детей на начало года.

1. **Классическая (базовая) аэробика**

**Комплекс № 1**

***Теория:*** Знакомство с новыми комбинациями движений. Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия. Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Сила, выносливость, гибкость: как мы их развиваем? Релаксация-восстановление. Сказочная аэробика. Объяснение техники выполнения шагов.

***Практика:*** Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений.

Игроритмика- игра «За грибами», «Обезьянки».

Танцевальные шаги-прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами.

Акробатические упражнения- «Рыбка», «Ласточка», «Угол», «Бабочка»

**Комплекс № 2**

***Теория:*** Закрепление знаний техники безопасности. познакомить с простыми основными (базовыми) шагами аэробики. Основные правила выполнения упражнений

***Практика:*** Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений

Игроритмика -игра «Собери листочки»

Танцевальные шаги -шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг с подскоком

Акробатические упражнения- «Угол», «кошечка», «Выпад», «Шпагат» ,«Рыбка», «Мостик»

**Комплекс № 3**

***Теория:*** Закрепление знаний техники безопасности, Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

***Практика:*** Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений

Игроритмика- игра «Встали в круг!»

Танцевальные шаги- Попеременный шаг. Шаг с притопом.

Акробатические упражнения-«Шпагат», «Берёзка», «Корзинка», «Рыбка», «Ласточка»

**Комплекс № 4**

***Теория:*** Закрепление знаний техники безопасности. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

***Практика:*** Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений

Игроритмика-игра «Я - Яга», игра «Не боимся мы болота»

Танцевальные шаги- Композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения-«Корзинка», «Самолёт», «Мостик», «Верблюд»

**Комплекс № 5**

***Теория:*** Закрепление знаний техники безопасности. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия

***Практика:*** Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений

Игроритмика- игра «Чей кружок быстрее соберется?»

Танцевальные шаги- Композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения- «Мостик», «Верблюд», «Замок лёжа», «Кольцо», «Стрела».

**Комплекс № 6**

***Теория:*** Закрепление знаний техники безопасности

***Практика:*** Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений

Игроритмика- игра «со Звоночками».

Танцевальные шаги- Композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения-  «Кольцо», «Стрела», «Шпагат», «Мостик», «Берёзка».

**Комплекс № 7**

***Теория:*** Закрепление знаний техники безопасности

***Практика:*** Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений

Игроритмика- Игра «Нитка – иголка»

Танец – игра «Обнимашки»

Танцевальные шаги- Композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения- Повторение всех упражнений

1. **Стэп - аэробика**

**Комплекс № 1**

***Теория:*** Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия Степ- аэробика. Знакомство детей со степ-платформами. Беседа о технике безопасности на степ-платформах. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности. Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов. Правила техники безопасности на занятиях со степ-платформой

***Практика:*** Разучивание и отработка шагов комплекса степ-аэробики (подъем, спуск; подъём с оттягиванием носка). Знакомство с аэробными шагами (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов). Стретчинг« Пчелка».

**Комплекс № 2**

***Теория***. Разучивание сопроводительных слов к комплексу текста. Закрепление знаний техники безопасности на степ-платформах.

***Практика*:** Закрепить разученные упражнения с различной вариацией рук**.** Разучивание и отработка шагов комплекса степ-аэробики.

Обучение правильному выполнению степ-шагов на степах. Стретчинг «Петушок».

**Комплекс № 3**

***Теория:*** Знакомство детей с понятием «стретчинг». Пополнение словарного запаса новыми словами стретчинг, гимнасты, и др. Закрепление знаний техники безопасности на степ-платформах.

***Практика***: Разучивание и отработка шагов комплекса степ-аэробики. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать формировать навык выполнения движений в такт музыки. Развитие умения твердо стоять на степ-платформе. Закрепление знаний техники безопасности на степ-платформах. Стретчинг «Горка».

**Комплекс № 4**

***Теория:*** Закрепление знаний техники безопасности на степ-платформах.

***Практика***: Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучить новый шаг (тап даун). Стретчинг «Веточка».

**Комплекс № 5**

***Теория***: Воспитание красоты и грациозности в выполнении физических упражнений под музыку. Закрепление знаний техники безопасности на степ-платформах.

***Практика***: Разучивание и отработка шагов комплекса степ-аэробики. Стретчинг: «Деревце», «Крылья», «Вафельки». Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание прыжков. Обучение сочетанию элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Стретчинг «Деревце».

**Комплекс № 6**

***Теория:*** Закрепление знаний терминологии в степ-аэробике.

***Практика:*** Повторение комплексов. Закрепление разученного материала. Стретчинг «Деревце».

1. **Фитбол – гимнастика**

**Комплекс № 1**

***Теория:*** Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-гимнастикой; показ упражнений, объяснение техники выполнения. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах. Основные правила посадки на мяче.

***Практика:***Разучивание и отработка комплекса упражнений с фитболом. Комплексы упражнений: «Часики» «Капельки».

**Комплекс № 2**

***Теория:*** Показ упражнений, объяснение техники выполнения. Повторить правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах, основные правила посадки на мяче.

***Практика:***Разучивание и отработка комплекса упражнений с фитболом. Комплексы упражнений: «Ладошка», «Кукушечка», «Веселый мячик».

**Комплекс № 3**

***Теория:*** Показ упражнений, объяснение техники выполнения. Повторить правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах, основные правила посадки на мяче.

***Практика:*** Разучивание и отработка комплекса упражнений с фитболом. Комплексы упражнений: «Ушастый нянь», «На болоте», «Волшебный цветок»

**Закрепление разученных шагов и упражнений, диагностика**

**Диагностическое занятие «Шагаем по ступеньке»**

***Практика-*** Контрольные задания, диагностика, тестирование и заполнение карт- учета в течении года.

**Открытое занятие «Весёлые ребята»**

***Практика:*** Участие в показательном выступлении на открытом занятии.

* 1. **Планируемые результаты**

Личностные результаты:

* Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности
* Получать удовлетворение от активной деятельности
* Активизировать творческий потенциал и самореализацию

**Метапредметные результаты:**

* Давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
* Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.
* Согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;

**Предметные результаты:**

* Точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
* Ритмично и выразительно исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики.
* Выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ – аэробики.

**2. Организационно-педагогические условия**

**2.1. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество/шт** |
| 1. | Спортивный зал | 1 |
| 2. | Коврик | 20 |
| 3. | Мяч | 20 |
| 4. | Обруч | 20 |
| 5. | Фитбол | 20 |
| 6. | Скакалка | 20 |
| 7. | Скамейка | 4 |
| 8. | Музыкальный центр | 1 |
| 9. | Степ-платформа | 20 |
| 10. | Аудио -материалы | 1 |
| 11. | Балансиры для рук, для ног | 6 |
| 12. | Тренажеры для межполушарного взаимодействия | 10 |

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

Методическая литература:

1. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика)». – СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
3. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2020.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018.
5. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2020.
6. Рыбкина. О.Н, Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.
7. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
8. Сайкина Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016
9. Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук «Двигательный игротренинг для дошкольников»
10. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.
11. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
12. Картотека комплексов специального воздействия;
13. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
14. Картотека дыхательной гимнастики;
15. Медиатека (тематические презентации и видеофильмы: «Фитнес», «Степ-аэробика», «Фитбол-аэробика»)

**Список литературы для родителей и детей**

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.
2. Скребцова Л. Сказочный справочник здоровья для детей и их родителей. Т. 2 / Л. Скребцова, М., Скребцова. – М: Амрита-Русь, 2016. – 224 с.

***Нормативно-правовая база:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г.» (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г № 196» (с изменениями о 30.09.2020г);

- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и образования, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г.); - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28.01.2021 г.);

-Устав МБДОУ детского сада № 1 «Радуга»;

-Положения об оказании дополнительных образовательных услуг в МБДОУ «Детский сад № 1 «Радуга» пгт Шкотово.

**2.2. Оценочные материалы и формы контроля**

Главная цель педагогической диагностики – получить не только качественно новые результаты, а оперативную информацию о реальном состоянии и тенденциях в изменении динамики развития каждого ребенка группы для проектирования и коррекции педагогического процесса.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — диагностические карты, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в процессе двигательной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно 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.

Результаты диагностического обследования заносятся в диагностические карты, которые используются для выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка и для проектирования дальнейшей работы с детьми группы

В ходе образовательной деятельности педагогом создаются диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Установлена следующая периодичность исследований – 2 раза в год. (сентябрь-май)

Вводная диагностика проводится с целью выявления уровня актуального развития детей в начале учебного года. По результатам диагностики определяется зона образовательных потребностей каждого ребенка.

На конец учебного года проводится итоговая диагностика с целью сравнения полученного и ожидаемого результатов и проектирования дальнейшей работы с детьми группы. По результатам диагностики делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей детей и о достижении положительной динамики самих образовательных потребностей.

Основными методами диагностики являются наблюдение в спонтанной и специально созданной ситуации, контрольные занятия с игровыми заданиями и упражнениями.

Результаты диагностического исследования представляются в виде трех-уровневой шкалы.

Уровни оценки

3 уровень - Показатели не сформированы. Недостаточный уровень (красный кружок) – инициативу не проявляет; большинство компонентов деятельности не развиты - зона повышенного риска

2 уровень - Показатели в стадии формирования. Уровень близкий к достаточному (зеленый кружок) – соответствует возрасту – инициативные стремления проявляются достаточно часто, но вызывают активность, которая без мотивации быстро угасает - зона базовых образовательных потребностей.

1 уровень - Показатели сформированы. Достаточный уровень (синий кружок)- инициативные стремления проявляются стабильно, не требуют дополнительной внешней мотивации - зона повышенных образовательных потребностей.

Критерии оценки и показатели уровня освоения ПДО

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основные показатели | Показатели сформированы | Показатели в стадии формирования | Показатели в стадии формирования |
| Чувство ритма | соответствие движений и ритма музыки, слышит смену музыкального ритма. | испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется. | не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки. |
| Знание базовых шагов | свободно воспроизводит базовые шаги | выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога | затрудняется в выполнении базовых шагов |
| Гибкость | при наклоне у ребенка ладошки рук тянутся ниже скамейки | ребенок достает скамейку ладошками | ребенок не может дотянуться до скамейки. |
| Равновесие | свободно держит равновесие на одной ноге. | держит равновесие с помощью педагога. | не может держать равновесие. |
| Скорость, силовые качества | ребенок подвижен, выполняет самостоятельно. | ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога. | ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога |

Способы фиксации данных обследования

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели  Ф.и.  ребенка | Чувство ритма | | Знание базовых шагов | | Гибкость | | Равновесие | | Скоростно-силовые качества | | Общий уровень | |
| Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Форма подведения итогов реализации программы***

Основными формами подведения итогов реализации программы являются: контрольное (диагностическое занятие в конце учебного года); открытое показательное итоговое занятие для детей ДОУ; включение выступлений детей в программы общесадовских праздников и развлечений.

**2.3. Методические материалы**

***Методические особенности организации занятий***

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. В структуру занятий вводятся различные формы работы:

* тематическая направленность;
* индивидуальная отработка элементов;
* круговая тренировка;
* подвижные игры;
* интегрирование различных видов детской деятельности;
* сюрпризные моменты.

***Используемые технологии:***

- технология сотрудничества,

- физкультурно-оздоровительные технологии,

- здоровьесберегающие технологии,

- коррекционные технологии.

Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

Вводная часть: разминка 5 минут, (разновидности ходьбы, лого- ритмические упражнения).

Основная часть (аэробная): 15 минут (ОРУ – блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы; дыхательная разминка, подвижные игры, стретчинг).

Заключительная часть: 5 минут (дыхательные упражнения, релаксация, элементы самомассажа).

*Теоретическая часть занятий* реализуется в начале, содержит следующие вопросы: «Что такое «степ»?», «Какие мышцы работают при занятиях на степах», «Что такое правильная осанка, двигательные качества». Задачи теоретической части: ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём: степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

*Практическая часть занятий* является основной частью и занимает основное учебное время. Задачи практической части: разучить основные элементы степ - аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укрепить костно-мышечный корсет; развить координацию движений; укрепить сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развить основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

**2.4. Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года (недель) | | 32 |
| Количество учебных дней | | 32 |
| Продолжительность учебных периодов | 1полугодие | 01.09.25-30.12.26 |
| 2полугодие | 11.01.26-31.05.26 |
| Возраст детей, лет | | 5-7 |
| Продолжительность занятия, час | | 30 минут |
| Режим занятия | | 1 раз в неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 32 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Даты** | **Мероприятия** | **Воспитательные задачи** |
| Октябрь | Игровой стретчинг - «Кто я?» | Воспитание у детей интереса к занятиям фитнеса путем создания положительного  эмоционального настроя. |
| Ноябрь | «Осенняя прогулка» | Воспитывать любовь к природе родного края. Воспитывать стремление к сплочению коллектива |
| Декабрь | Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима» | Воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях. |
| Январь | «В гости к елочке» | Воспитание у детей интереса к занятиям фитнеса путем создания положительного  эмоционального настроя. |
| Февраль | «Мы сильные и ловкие!» | Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи) |
| Март | «Веселое путешествие» | Воспитывать у детей эмоционально положительные отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями. |
| Апрель | Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях» | Воспитывать умения эмоционального самовыражения, творчества в движениях |
| Май | «Нам весело!» | Воспитывать у детей эмоционально-положительные отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими |

**Список использованной литературы**

1. Асачева Л.Ф, Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия . Спб.: Детство-пресс 2013г

2. Власенко. Н.Е «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018г.

3. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017г

. 4. Подвижные тематические игры для дошкольников /Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. М.:ТЦ Сфера, 2019 г.

5. Рыбкина. О.Н, Морозова. Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2016 г.

6. Сайкина. Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016 г.

7. Сулим. Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет .М.: ТЦ Сфера, 2018г.

8. Сулим. Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2020.

**Интернет- ресурсы:**

9. Фитнес для детей – YouTube youtube.com›playlist?list=PLWCbDnMJcVX\_…

10.Детский фитнес онлайн: бесплатные видео уроки для самостоятельных тренировок **vse-kursy.com**›read/1075-detskii-fitnes-video-dlya…

11. Детский фитнес в детском саду **valsport.ru**›blog/detskii-fitnes-v-detskom-sadu/

12. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика.

<http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html>