

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от «___» _____ 2025 года

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 52 «Телей»
города Новочебоксарска Чувашской Республики
_____/С.Н.Семенова/
Приказ от № _____ от «___» _____ 2025 года

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
по Фитнес - аэробике
для детей от 5 до 7 лет**

Составила:
инструктор по физической культуре
Мардарьева Е.В

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Нормативная часть учебной программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи

1.3. Формирование групп

1.4. Планируемые результаты освоения программы

2. Методическая часть учебной программы

2.1. Организационно-методические указания

2.2. Методика и специфика проведения занятий

2.2.1. Типы физических занятий

3. Содержание программного материала (1-й год обучения)

4. Содержание программного материала (2-й год обучения)

5. Воспитательная работа

6. Условия реализации программы

7. Используемая литература

Введение

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес - технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всём мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Программа «Фитнес - аэробика» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: классической аэробики, хореографии, стрейчинга, гимнастики и акробатики.

На основе нормативно-правовых документов, определяющих функции педагогов дополнительного образования, определены следующие разделы учебной программ: введение; нормативная часть и методическая часть, включающая: организационно-методические указания, содержание программного материала, контрольно-нормативные требования, воспитательная работа, педагогический контроль.

1. Нормативная часть учебной программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа является программой дополнительного образования по фитнес-аэробике для детей старшего дошкольного возраста.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу, занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной программы «Фитнес в детском саду» под редакцией О.Н. Рыбкиной и Л.Д. Морозовой, с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в дошкольном учреждении, возрастных особенностях детей 5-7 лет

1.2. Основные цели и задачи

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами физической культуры и спорта и музыкально-ритмического воспитания.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной физкультурной подготовки и воспитательной работы и предлагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой;

1. Укрепление здоровья детей:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей, обучающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия, формировать интерес к физическим упражнениям.

Учебный план, рассчитанный на 2-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку.

1.3. Формирование групп

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на период обучения детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении - 2 года.

Учебные группы по «Фитнес-аэробике» комплектуются в соответствии с учетом возраста занимающихся.

Группа по фитнес-аэробике 1-го года обучения формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющие допуск врача. Максимальная наполняемость групп до 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю – 1, продолжительность 25-30 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

Группа по фитнес-аэробике 2-го года обучения формируется из детей 6-7 лет подготовительной группы детского сада, имеющие допуск врача. Максимальная наполняемость групп до 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю - 1, продолжительность занятия – 30-35 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемым результатом программы является развитие физических качеств, способностей для достижения высокого уровня физической подготовленности в танцевальном спорте, акробатике и гимнастике, для удовлетворения потребности в формировании здорового образа жизни.

Показателем уровня развития детей 5-6 лет является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

Показателем уровня развития детей 6-7 лет является:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

В конце года воспитанник:

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально-подвижных игр, и умеют представить различные образы;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- координирует свои движения;
- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- исполнять хореографический этюд в группе.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии.

Формами контроля результатов, являются:

- контрольные занятия
- показательные выступления в детском саду;
- участие в городских конкурсах и спортивных соревнованиях.

2. Методическая часть учебной программы

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает объемы тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. Организационно-методические указания

Учебно-тематический план занятий фитнес-аэробикой для дошкольников 5 – 7 лет

№	Раздел программы	Количество часов	
		1 год обучения	2-й год обучения
1	Основы занятий	в процессе занятия	
2	Классическая аэробика	6	6
3	Хореография	4	4
4	Элементы акробатики и гимнастики	4	4
5	Пальчиковая гимнастика	4	4
6	Упражнения с малым мячом	4	4
7	ОФП	4	4
8	Стретчинг	4	4
9	BOSU-тренинг	4	4
ИТОГО		34	34

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимального возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям фитнесом.
2. Формирование установки к здоровому и двигательному образу жизни.
3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.
4. Общая физическая подготовка

5. Знакомство с основами техники фитнес - направлений.

2.2. Методика и специфика проведения занятий

При планировании и проведении занятий с детьми 5-7 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержания правильной осанки. Следует также уделять знакомству с основами техники видов аэробики.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

2.2.1. Типы физических занятий

Учебно-тренировочные занятия. Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес-занятий. Такой тип занятий составляет не менее 50%.

Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Контрольное занятие. Поводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

2.2.2. Структура занятий

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. Подготовительная часть. Главная задача этой части занятия - четкая организации детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. Основная часть. Задача основной части урока – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Фитнес-аэробика». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, дисциплинирующие такие виды, как классическая аэробика и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической атрибутикой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

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

2.2.3. Диагностика физической подготовленности

Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание» тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» и взмах флажком, после чего занимающийся выбегает со старта, фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка и также корректировать его бег.

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

Тест для определения координационных способностей: прыжки через скакалку. Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку на двух ногах одновременно. Воспитатель засекает 20 сек и считает количество прыжков.

Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

3. Содержание программного материала (1-й год обучения)

3.1. Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Что такое фитнес.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Профилактика заболеваемости и травматизма в образовательном процессе.
4. Влияние физических упражнений на организм человека.
5. Основы хореографии.
6. Танцевальное искусство.
7. Правила организация и проведение соревнований

3.2. Классическая аэробика

Маршевые простые шаги (simple - без смены ноги):

1. March - ходьба на месте.
2. Basic step - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Cross - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой – левой в сторону в и.п.
6. Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь- ноги вместе.

Приставные простые шаги (simple - без смены ноги):

1. Step touch - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
2. Knee up - шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой - подъем колена правой.
3. Curl - шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой, захлест правой.
4. Kick - шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45 («удар») , шаг в сторону левой -подъем правой вперед на 45 («удар»).
5. Lift side - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону 45 гр («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой в сторону 45 градусов («удар»).
6. Open step - правой шаг в сторону - левая на носок – левой в сторону - правая на носок.
7. Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alterative):

1. March + cha-cha-cha - шаг правой - шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча).
2. March + lift - три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

Приставные шаги со сменой ноги (Alterative):

1. Grapevine - шаг правой в сторону, левой - скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

2. Double step touch - два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

Примеры игр-заданий: «А как танцует... (Зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

3.3. Хореография

Элементы классического танца:

- Постановка корпуса (понятие опорная и рабочая нога)

- Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей, волнообразное движение рук.

- Позиции ног I, II, III, VI. Полуприседание во I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций. Поднимание ноги вперед, в сторону назад на 45 гр., 90 гр. Прыжки из II и III позиций.

Танцевальные шаги и элементы народно-сценического танца:

- мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;
- приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад;
- шаг галопа;
- шаги польки;
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Примеры игр-заданий: «Разверни стопы в елочку», «Нарисуй крестик», «Большие и маленькие взмахи крыльями».

3.4. Стретчинг

Комплекс упражнений, направленный на развитие мышечной силы и гибкости рук, ног, позвоночника.

Примеры упражнений: потягивания лежа на спине и на животе, упражнения «Бабочка», «Дерево», «Кошечка», «Звездочка», «Солнышко», «Волна», «Рыбка», «Змея», «Вафелька».

Сказки для игрового стретчинга:

1. «Цыпленок и солнышко»

На даче, в старом сарае, в корзине сидела наседка, которая занималась очень важным делом – высиживанием яиц. Все цыплята вылупились, а одно все еще оставалось целым. И вот когда наседка на минутку отошла от гнезда, скорлупа треснула, из него выскочил цыпленок, он прыгнул на ножки и пошел из сарая (упражнение «Ходьба»).

Цыпленок вышел на лужайку, огляделся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое – яркое, желтое и теплое. Что это? Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше и решил пойти к нему в гости. Идет по тропинке, а вокруг него бабочки летают (упражнение «Бабочки»).

Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, но у него ничего не получилось, он пошел дальше. Тут на тропинку выползло что-то длинное, высокое: «Ты куда идешь, цыпленок?» (упражнение «Змея»)

«Я иду к своему брату, вон к тому большому цыпленку». Змея рассмеялась, ведь она то знала, что это солнышко и уползла. И чтобы быстрее добраться до своего большого брата, цыпленок побежал. Бежит, поглядывая вверх, не спрятался ли большой братец. И вдруг рядом с ним оказалось что-то большое, с огромными крыльями. «Не трогай моего брата!» – закричал цыпленок, но птица его не услышала, так высоко она летела! (упражнение «Птица»)

Цыпленок побежал дальше и вдруг услышал: «Ква! Привет!» На широком плоском листе, свисавшем над прудом, сидел и слегка покачивался кто-то зеленый и очень маленький, еще меньше самого Цыплёнка (упражнение «Лягушка»)

Вдруг на небе появились темные-темные тучи и с неба полетели капельки. Цыпленок испугался, подумал, что кто-то на него рассердился и побежал обратно, к маме и папе.

3.5. Элементы акробатики и гимнастики

Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади углом. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе.

Горизонтальное, боковое равновесие. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух переступанием и одной ноги.

Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180гр. из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя, подгибая пальцы стоп под себя (без обуви).

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»).

Шпагаты: продольный, поперечный. Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе, перекаты в «лодочке». Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки с кругом рук, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (со страховкой).

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Примеры игр: «Самый круглый колобок (группировка)», «Птица и зернышки» (наклон)», «Рыбка и акула (из положения лежа на спине выход в упор лежа)».

3.6. Пальчиковая гимнастика

Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с. Упражнения пальчиками с предметами, упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками.

Примеры игр: «Фонарики», «Солнышко-заборчик», «Пальчики здороваются », «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками Колобок».

3.7. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны головой и туловищем в основной стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук, и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения, ноги удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; бросок мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, приседание и вставание с мячом в руках, на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги, сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; тоже ноги врозь – ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке –поднимание прямых и согнутых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит»); стоя боком или лицом к стенке приседания на одной или обеих ногах.

3.8. BOSU-тренинг

BOSU-тренинг — это тренировка с использованием специального спортивного тренажера, который представляет собой полусферу с жестким основанием, которая похожа на половину мяча для футбола. Дети выполняют комплексы упражнений по нарастающей сложности сначала с использованием устойчивой поверхности полусферы (когда полусфера стоит на основании), потом с качающейся поверхностью (когда полусфера стоит на верхушке). Как правило, купольная сторона используется для аэробных и силовых упражнений, а когда полусфера перевернута, становится инструментом для развития баланса и координации.

Примеры упражнений:

- Упражнения на полусфере, стоящей на макушке (качающейся)
- Упражнения на полусфере с предметами
- Вращения на полусфере
- Ходьба по «зыбкой дорожке»
- Подвижные игры с использованием полусфер

Календарно-тематическое планирование
Старшая группа

Мес яц	1-2 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Занятие 1-2 Диагностика уровня двигательных способностей детей на начало года.	Занятие 3. <i>Вводное занятие.</i> Рассказать детям что такое фитнес, о гигиенических требованиях к занимающимся фитнесом, о профилактике заболеваемости и травматизма в образовательном процессе. Ритмическая композиция «Детский сад»	Занятие 4. Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. Маршевые простые шаги без смены ноги: 1. March ; 2. Basic step ; 3. V-step. Ритмическая композиция «Детский сад»	Занятие 5. Упражнения на ориентировку в пространстве: квадрат. Положения и движения ног: маршевые простые шаги без смены ноги: 1. Mambo; 2. Cross; 3. Jack . Ритмическая композиция «Детский сад»
Ноябрь	Занятие 6. Положения и движения рук и ног с элементами классического танца: -Постановка корпуса (понятие опорная и рабочая нога) -Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей, волнообразное	Занятие 7. Упражнения на ориентировку в пространстве: свободное размещение по залу, пары, тройки. Движения рук и ног с элементами классического танца: Полуприседание	Занятие 8. Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца. Танцевальная композиция «Осень»	Занятие 9. Итоговое занятие «Осенний бал»

	движение рук. - Позиции ног I, II, III, VI. Танцевальная композиция «Осень»	во I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций. Поднимание ноги вперед, в сторону назад на 45 гр., 90 гр. Прыжки из II и III позиций. Танцевальная композиция «Осень»		
Декабрь	Занятие 10. Познакомить детей с элементами народно-сценического танца. - положение рук на поясе – кулачком; смена ладошки на кулачок. - мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад; - приставной шаг вперед, в сторону, назад;	Занятие 11. Танцевальные шаги и элементы народно-сценического танца: шаг с каблука в народном характере; простой шаг с притопом.	Занятие 12. Танцевальные шаги и элементы народно-сценического танца: простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону, простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).	Занятие 13. - шаг галопа; -шаги польки; -сочетание шагов в танцевальных комбинациях.
Январь	Занятие 14. Познакомить детей с	Занятие 15. Упражнения на	Занятие 16. Упражнения	Занятие 17. Итоговое

	понятиями «танцевальное искусство», «хореографический образ», «пластика», «жест», «выразительность». Ритмическая композиция «Новогодние игрушки»	ориентировку в пространстве: Перестроение в колонну по два, по три. Упражнения с мячами: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; бросок мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его. Ритмическая композиция «Новогодние игрушки»	с мячами: приседание и вставание с мячом в руках, на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча. Ритмическая композиция «Новогодние игрушки».	занятие «Новогодняя сказка».
Февраль	Занятие 18. Положения и движения ног: приставные простые шаги (simple - без смены ноги): 1.Step touch; 2. Knee up ; 3. Curl.	Занятие 19. Положения и движения ног: приставные простые шаги (simple - без смены ноги): 1. Kick; 2. Lift side; 3. Open step; 4.Jack.	Занятие 20. Маршевые шаги со сменой ноги (Alterative): 1.March + cha-cha-cha; 2. March + lift.	Занятие 21. Приставные шаги со сменой ноги (Alterative): 1.Grapevine 2.Double step touch. Сочетание шагов в танцевально-ри

				тмических комбинациях
Март	Занятие 22. Элементы акробатики и гимнастики: сед на пятках, сед согнувшись с захватом, упор сидя сзади углом, сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой, поднятие и опускание ног в седе.	Занятие 23. Элементы акробатики и гимнастики: горизонтальное боковое равновесие, приседание на одной ноге («пистолетик»), повороты на двух переступанием и одной ноги, перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180гр. из упора лежа в упор лежа сзади.	Занятие 24. Элементы акробатики и гимнастики: передвижение стоя, на полупальцах стоп (без обуви), группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках.	Занятие 25. Элементы акробатики и гимнастики: группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги.
Апрель	Занятие 26. BOSU-тренинг: БАЛАНСИРОВКА Встаньте на кочку, поставьте стопы ближе к центру, параллельно. Выполните несколько движений руками, простые повороты корпуса, подвигайте стопами с пятки на носок и обратно. «Займи свой камушек» (научить вставать и сходить с балансира, сохраняя	Занятие 27. BOSU-тренинг: «Морские водоросли» (наклониться вперед, покачать расслабленными руками). «Малый мостик» (руки в упоре сзади, поднять таз). «Крабик» (таз на балансира, повернуть приставными шагами, переставляя	Занятие 28. BOSU-тренинг: «Замри» (прыжки на балансира под музыку). «Бег» (медленный бег по куполу с остановкой). «Приседы». «Парус» (колени на подушке, руки вверх, наклоны в стороны)	Занятие 29. BOSU-тренинг: «Попрыгунчик» (прыжки вокруг подушки, с балансом на ней). «Отжимания»

	равновесие, освоить шаги в стороны и назад). «Морские волны» (баланс на подушке, покачивания в стороны)	руки и ноги). «Гора» (колени на подушке, выпрямить ноги)		
Май	Занятие 30. Стретчинг «Бабочка», «Деревце», «Звездочка».	Занятие 31. BOSU-тренинг: Вращения на полусфере - стоя на двух ногах, держась за рейку гимнастической лесенки; - стоя на двух ногах, на середине, без опоры руками; - стоя одной ногой на основании полусферы, вторая нога на полу, отталкивается от пола и задает вращение. п/и Гонка мячей по кругу (стоя на балансирах).	Занятие 32-33. Диагностика уровня двигательных способностей детей.	Занятие 34. Итоговое занятие

4. Содержание программного материала (2-й год обучения)

4.1. Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она органично связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед непосредственно во время проведения занятий. Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнеса.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях.
4. Влияние физических упражнений на организм человека.
5. Танцевальное искусство.
6. Основы хореографии.
7. Правила организация и проведение соревнований

4.2. Классическая аэробика

Маршевые простые шаги (simple - без смены ноги):

1. March -ходьба на месте.
2. Basic step - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V - step- шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. Mambo - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Pivot - шаг мамбо с поворотом.
6. Cross - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой - левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (Simple без смены ноги):

1. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

2. Knee up - шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой, подъем колена правой.
3. Curl - шаг в сторону правой - взмах левой, шаг в сторону левой, взмах правой.
4. Kick - шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45 гр («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45 гр.
5. Lift side - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону на 45 гр, шаг в сторону левой - подъем правой в сторону на 45 гр. («удар»).
6. Open step - правой шаг в сторону - левая на носок – левой в сторону - правая на носок.
7. Toe touch - шаг в сторону правой - левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой - правая скрестно вперед на носок.
8. Heel touch - шаг в сторону правой - левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой - правая в сторону на пятку.
9. Lunge - выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую, выпад на правой левая в сторону на носок – приставить левую.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. March + cha-cha-cha - шаг правой - шаг левой - перескок раз-два-три (ча-ча-ча).
2. March + lift - три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift),
- 3 Basic step + cha-cha-cha - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча.
4. Basic step + lift - шаг правой вперед - подъем левой – шаг левой назад правую приставить.

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. Grapevine - шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
2. Double step touch - два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить правую на носок.
3. Chasse mambo front – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.
4. .Chasse mambo back - ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только назад.
5. Repeat - повтор любого приставного простого шага (два движения).

Разновидности перестроений классической аэробики. Построение в начале и в конце выступлений.

Примеры игр-заданий: «Соедини два шага», «Веселый и грустный танец», «Придумай движения рук».

4.3. Хореография

Элементы классического танца:

- Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.
- Позиции ног I, II, III, VI. Полуприседание во I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций («крестик»); то же с полуприседанием. Поднимание ноги вперед, в сторону назад на 45°, 90°, 110°. Глубокое приседание в I, II, III позициях. Прыжки из II, III позиций.

Танцевальные шаги и элементы народного-сценического танца:

- мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;
- приставной шаг вперед, в сторону назад;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад;
- шаг галопа;
- шаги польки;
- вальсовый шаг;
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Примеры игр: «Передай предмет ногами», «Нарисуй солнышко носком стопы», «Разверни стопы в клоуна и плаксу».

4.4. Стретчинг

Комплекс упражнений, направленный на развитие мышечной силы и гибкости рук, ног, позвоночника. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Упражнения игрового стретчинга из исходного положения сидя: «Волк», «Медведь», «Божья коровка», «Морской лев», «Уж», «Коробочка с карандашами», «Сорванный цветок».

Сказки для игрового стретчинга:

«Девочка Дуняша».

Жила в одной деревне девочка, которая не любила ходить ножками. (Ходьба в колонну по одному. Руками энергично размахивать). Звали эту ленивую девочку Дуняша.

И была у нее бабушка (Ходьба пригнувшись. Руки поставить на колени) старенькая и седая.

Вот однажды пошли они на лужок, цветы собирать. («Цветок» и.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться. Повторить 6 раз).

Нарвали они большой букет ромашек и луговых тюльпанов.

«Сорванный цветок» - и.п. то же.

1 – потянуться вверх вдох.

2 – наклон вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена. Выдох.

3 – выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.

То же к другой ноге.

И не спеша отправились домой (Ходьба семенящим шагом. Руки на поясе). Но очень скоро Дуняше надоело идти самой, она остановилась и захныкала: «Хочу на ручки, хочу на ручки!» (Поднятие рук вверх от плеч. Повторить 6 раз).

Стала ей бабушка выговаривать:

«И не стыдно тебе! Ведь ты уже совсем большая! Не возьму тебя на ручки!» - повернулась и пошла. (Повороты головой вправо-влево).

Дуняша осталась одна и заплакала. Мимо пробежала цапля. «Цапля» и.п. сомкнутая стойка, руки вдоль туловища.

1 – согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе руками, поставить стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность бедра.

2 – развести руки в стороны, потянуться ими в стороны)

«Садись, я тебя отнесу.

Уселась Дуняша цапле на спину, и цапля взмахнула крыльями.

«Цапля машет крыльями» - и.п. тоже, 1 и 2 тоже. На 3 – поднять руки вверх и помахать руками. Повторить 4-5 раз).

И полетела. Но Дуняша была уже большая девочка. (Ходьба на носках), и поэтому цапля часто останавливалась отдыхать, то на кустик (и.п. сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 – сложить ноги по-турецки, 2 – руки в упор за спиной),

То на пенек («Пенек» - то же лечь на ноги и потянуться вперед, руки вытянуть вперед).

Надоело Дуняше ждать, пока цапля отдохнет, прислонилась она к дереву «Деревцо» И.п – сомкнутая стойка. Пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз.

1 – напрячь мышцы ног вдох.

2 – напрячь ягодичные мышцы.

3 - напрячь мышцы брюшного пресса – вдох

4 – поднять прямые руки вверх и напрячь их.

Повторить 5 раз).

И пригорюнилась. Очень ей стало себя жалко. И она снова расплакалась.

Подбежал жеребенок («Веселый жеребенок» - и.п. встать на ладони и колени.

1 – поднять вперед правую (левую) руку. Потянуться за рукой, голова прямо.

2 – выпрямить назад правую (левую) ногу.

Повторить 4 раза).

- Садись, я тебя отвезу.

Села Дуняша на спину, и жеребенок поскакал вперед.

- Ой! Сейчас упаду! – испугалась Дуняша. И только она об этом подумала, как и вправду свалилась на землю.

(Лечь на спину – расслабиться)

Встала она, отряхнулась. Смотрит – а жеребенка и след простыл. Тут Дуняша не на шутку испугалась. Закричала она что было силы: «Кто меня домой отнесет?

Подошел верблюд («Верблюд» - и.п. стоя на коленях, ноги вместе.

1 – вытянуть руки над головой, выпрямить позвоночник, расправить грудную клетку.

2 – положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх (вдох)

3 – прогнуться назад и коснуться руками пяток.

4 – наклонить голову назад (выдох).

- Я тебя отнесу! Дуняша забралась верблюду на спину, (Ходьба с опорой на стопы и ладони).

И верблюд зашагал вперед. Дуняша обеими руками уцепилась за его горб, но все - таки не удержалась и упала в траву. (Лежа на спине, трясти поднятыми руками и ногами).

Лежит в траве и горько плачет:

- Кто меня домой отнесет?

Мимо пролетал журавль «Журавель» - и.п сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1- Поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие.

2- И.п.

- Попробуй лучше идти ножками, - посоветовал он Дуняше. И улетел.

Никто больше не хотел помочь ленивой девочке. Пришлось ей самой добираться до дому.

«Домик» - и.п широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1 – вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол (вдох)

2 – руки опустить (выдох), расслабиться.

Сначала она шла медленно (Ходьба с высоким подниманием колен), потом все быстрее и быстрее, потому что солнышко.

«Солнышко садится за горизонт» - и.п. стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу.

1 – вытянуть в сторону левую (правую) ногу, ноги на одной прямой.

2 – опустить плечи и вытянуть руки в стороны ладонями вверх.

3 – на выдохе наклонить туловище влево (вправо), тянуться от бедер до касания левой (правой) рукой левой (правой) ноги.

4 – выпрямиться.

Потом все быстрее, быстрее. (Бег с высоким подниманием коленей).

Когда она вбежала в дом, бабушка уже накрывала на стол.

«Стол» - и.п. сидя, ноги согнутые в коленях на ширине плеч, руки в упоре сзади.

1 – поднять туловище, опираясь на ноги и руки, голову опустить вниз.

2 – и.п.

Ничего она не сказала внучке, просто поставила на стол большое блюдо с пирожками.

«Пирожок» - и.п.: сидя на полу, ноги вытянуть вперед, руки положить назад на тыльную часть ладони.

1 – потянуться вверх. Вытянуть позвоночник вверх (вдох)

2 – на выдохе наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям, руки лежат на полу за спиной на тыльной стороне ладони).

Дуняша села за стол и с большим аппетитом стала есть пирожки. А бабушка стояла и просто улыбалась. Она была очень рада, что ее внучка сама дошла до дома и больше не была ленивой девочкой.

4.5. Элементы акробатики и гимнастики

Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади углом. Упор углом ноги врозь. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе.

Горизонтальное боковое равновесия. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух с переступанием на одной ноге.

Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180° из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя-подгибая пальцы ног под себя (без обуви).

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»).

Шпагаты: продольный, поперечный. Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе. Перекаты в «лодочке».

Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки с кругом рук, прыжком ноги врозь, прыжком согнув ноги, приземление (со страховкой).

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Акробатические пирамиды в парах, тройках, четверках.

Примеры игр: «Крепкий мост», «Красивая пирамида», «Фигура в воздухе».

4.6. Пальчиковая гимнастика

Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения пальцев рук. Упражнения на координацию движений пальцев рук. Упражнения пальчиками с предметами. Упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками.

Примеры игр: «Рожки да ножки», «На стене висит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка».

4.7. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различно темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойка на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски обеими руками мяча вверх и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку из-за головы обеими руками и ловля его; приседания и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке - сгибание рук; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке - поднимание согнутых и прямых ног, стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований («Дом из желтых (синих, красных) кирпичей»), творческие задания на различную тематику («Круглый (квадратный) пирог», «Марсианский цветок»).

4.8. BOSU-тренинг

BOSU-тренинг — это тренировка с использованием специального спортивного тренажера, который представляет собой полусферу с жестким основанием, которая похожа на половину мяча для фитбола.

Примеры упражнений:

- Упражнения на полусфере с предметами
- Вращения на полусфере
- Ходьба по «зыбкой дорожке»
- Подвижные игры с использованием полусфер

Календарно-тематическое планирование
Подготовительная группа

Месяц	1-2 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Занятие 1, 2. Диагностика уровня двигательных способностей детей на начало года.	Занятие 3. <i>Вводное занятие.</i> Расширять знания детей о понятиях «фитнес», «танец», «ориентировка в пространстве», «ровная спина», «лицо прямо», «позиция», двигаться по «точкам зала». Ритмическая композиция «Аэробика»	Занятие 4. Упражнения на ориентировку в пространстве: двигаться по «точкам зала». выполнять имитационные упражнения. Маршевые простые шаги без смены ноги: 1. March ; 2. Basic step ; 3. V-step. Ритмическая композиция «Аэробика»	Занятие 5. Учить навыкам «двигаться синхронно», эмоционально выполнять движения, чувствуя музыку. Положения и движения ног: маршевые простые шаги без смены ноги: 1. Mambo; 2. Cross; 3. Jack . 4. Pivot. Ритмическая композиция «Аэробика»
	Занятие 6. Положения и движения рук и ног с элементами классического танца: - Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей. Волнообразное движение рук.	Занятие 7. Движения рук и ног с элементами классического танца: подъем на носки, выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций («крестик»); то же с полуприседанием. Поднимание ноги вперед, в сторону	Занятие 8. Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца «Осенний вальс»	Занятие 9. Итоговое занятие «Осенний бал»

	- Позиции ног I, II, III, VI. Полуприседание во I, II, III позициях(demi-plie)Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций («крестик»); то же с полуприседанием. Поднимание ноги вперед, в сторону назад на 45°, 90°, 110°. Глубокое приседание в I, II, III позициях. Прыжки из II, III позиций. Танцевальная композиция «Осенний вальс»	назад на 45°, 90°, 110°. Глубокое приседание в I, II, III позициях. Прыжки из II, III позиций, - вальсовый шаг. Танцевальная композиция «Осенний вальс»		
	Занятие 10. Познакомить детей с различными музыкальными произведениям и героев сказок и мультфильмов. «Мальвина балерина»,	Занятие 11. Упражнения с мячами: приседание и вставание с мячом в руках, на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и	Занятие 12. Упражнения с мячами: приседание и вставание с мячом в руках, на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в	Занятие 13. Итоговое занятие «Новогодняя сказка».

	«Солдатик». Ритмическая композиция «Новогодние игрушки»	направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча. Ритмическая композиция «Новогодние игрушки»	различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча. Ритмическая композиция «Новогодние игрушки».	
	Занятие 14. Познакомить детей с современной хореографией: хип-хоп, брейк, диско, рок-н-ролл, контемпорари.	Занятие 15. Движения прямыми и согнутыми руками в различно темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; повороты туловища: наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойка на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками	Занятие 16. Выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Поднимание ног в различных исходных положениях:	Занятие 17. Сочетание элементов с ранее изученными упражнениями в танцевальных комбинациях.

		с изменением темпа и амплитуды движений. Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, удержание туловища в наклонах, в упорах.	стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленным и ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.	
	Занятие 18. Продолжать изучать элементы акробатики и гимнастики: передвижение стоя на полупальцах стоп (без обуви), горизонтальное боковое равновесие, приседание на одной ноге («пистолетик»).	Занятие 19. Элементы акробатики и гимнастики: группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках.	Занятие 20. Элементы акробатики и гимнастики: перекаты в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги. «Лодочка» на спине, на животе, перекаты в «лодочке»	Занятие 21. Элементы акробатики и гимнастики: упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины., лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»), мост с помощью и без из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.
	Занятие 22. Элементы акробатики и гимнастики: «Лодочка» на спине, на	Занятие 23. Элементы акробатики и гимнастики: упор стоя на коленях, сгибание и прогиб	Занятие 24. Элементы акробатики и гимнастики: упор стоя на коленях,	Занятие 25. Элементы акробатики и гимнастики: лежа на животе прогнуться с

	животе, перекаты в «лодочке», упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»),	спины, упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»),	сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе, перекаты в «лодочке», лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»).	захватом кистями голени («Корзинка»). мост с помощью из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.
	Занятие 26. BOSU-тренинг: Ходьба по «зыбкой дорожке» Из 5-7 полусфер - <i>зыбая дорожка</i> – прямая из полусфер, стоящих на выпуклой стороне (расстояние между «кочками» подбирать индивидуально); - <i>дорожка из выпуклых «кочек»</i> - бугорков (полусферы, стоящие на основании, расстояние между ними также меняется);	Занятие 27. BOSU-тренинг: Взрывные прыжки (Прыгните вбок на купол. Прыгните обратно на пол, все еще балансируя на одной ноге). п/и «Пустое место». Упражнение на полусфере с предметами. «Морская звезда» (гладкой стороной)	Занятие 28. BOSU-тренинг: Упражнение на полусфере с предметами. «Катамаран» (гладкой стороной). «Лодочка» (гладкой стороной).	Занятие 29. BOSU-тренинг: Упражнение на полусфере с предметами. п/и «Гусеницы на лугу». По периметру зала ставятся полусферы (на верхушку). На середине зала расставляются кубики (кегли). Выбирается водящий – главная гусеница. Дети встают в упор, стоя на коленях, и выполняют ползание за «главной гусеницей» между кубиками под музыку. Как только музыка прервется,

	- дорожка переменная – одна «кочка» - зыбкая, одна – круглая; - та же дорожка зигзагом			каждая гусеница ползет к своему домику – полусфере, встает на неё и закрывает глаза. Когда вновь заиграет музыка, дети снова выполняют ползание за «главной гусеницей». Воспитатель каждый раз дает задание «главной гусенице» какой вид ползания выполнять. Музыку должны быть плавной, медленной. Ползание выполняется в спокойном темпе.
	Занятие 30. Упражнения со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады;	Занятие 31. Упражнения со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на	Занятие 32. Итоговое занятие	Занятие 33, 34. Диагностика уровня двигательных способностей детей.

	махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.	одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.		
--	---	---	--	--

5. Воспитательная работа

Одной из основных задач является обеспечение необходимых условий для личностного развития. На протяжении тренировочной подготовки занимающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма и нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпимость); эстетического воспитания (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

К воспитательным средствам можно отнести: беседы, встречи с интересными людьми, личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокую организацию тренировочного процесса; атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив, систему морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия: соревновательная деятельность воспитанников и ее анализ, регулярное подведение итогов тренировочной деятельности воспитанников; проведение тематических праздников и досугов; встречи со спортсменами; экскурсии, оформление спортивных стендов, фотоотчетов.

6. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь (гимнастические стенки, скамейки, маты, коврики для аэробики, скакалки, обручи, мягкие модули, мячи, гантели, степ платформы, фитболы).

7. Список литературы:

- Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет.- М.: АРКТИ, 2016
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес для детей»
- Е. Буренина «Ритмическая мозаика»
- Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.
- Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат».-М.: ТЦ Сфера, 2009
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца». -С.-П., 2000