

1. Пояснительная записка
   1. Краткая характеристика программы.

Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни детей. Ребёнок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребёнка. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребёнок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, опыт их реализации.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа *«Школа фитнеса 6* – *7 лет»*. Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

Данная  **программа** является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности. **Программа *«Школа фитнеса»* *(***далее ***– Программа)* разработана в соответствии:**

- со статьей 75 Федерального закона *«Об образовании в Российской Федерации»* № 273-ФЗ от 29.12.2012 года,

-СанПиН от 29.12.12 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима **работы** в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России, регистрационный номер 2.4.1.3049-13;

-Федеральными государственными образовательными стандартами от 28.08.2013

-Физкультурные занятия **Детским фитнесом для детей 5-7 лет.** / Е. В. Сулим - М.: ТЦ Сфера, 2015

* 1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Программа является *модифицированной* и имеет *спортивную направленность.*

* 1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы.

**Актуальность программы**определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

**Новизна и оригинальность программы***.* Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов.

Программа соответствует специфике дошкольного образования детей и способствует расширению функциональных возможностей растущего организма; формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков; формированию двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой; формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми.

**Педагогическая целесообразность программы***.* Дополнительные занятия по детскому фитнесу ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает фитнес средством совершенствования личности.

Дети получат необходимые сведения, которые повлияют на сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программой предусмотрено сочетание ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными для детей. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

* 1. Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной программы.

Отличительная особенность предлагаемой программы заключается в том, что с момента поступления в группу ребёнок сразу включается в творческий процесс познания себя как личности, понимания того, что такое здоровый образ жизни. Ещё одной особенностью программы является тесная связь педагога с родителями воспитанников. Для этой цели используются следующие формы работы: личные беседы педагога с родителями, совместные мероприятия для детей и родителей.

Программа включает в себя следующие компоненты образовательной деятельности: музыкально-ритмические движения физические упражнения, развивающие игры.

**Адресат дополнительной общеобразовательной программы.**

Программа адресована детям старшего дошкольного возраста без противопоказаний по состоянию здоровья. Дети объединяются в группы.

* 1. Объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Срок реализации программы – 1 года, 72 часа.

* 1. Формы обучения.

Групповые занятия проводятся в форме разминки, степ – аэробики, фитбол-аэробики, танцевальной аэробики, игр. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используются различные виды работы: фронтальная, работа в парах, индивидуальная.

* 1. Режим занятий:

2 раза в неделю, по 2 занятия (по 30 минут каждое с 10-минутным перерывом).

* 1. **Особенности организации образовательного процесса.**
  2. Комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

1. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

***Цель программы:*** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте.

***Задачи программы:***

*Образовательные:*

– обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

* обучать приёмам релаксации;
* совершенствовать технику выполнения движений в фитнесе.

*Оздоровительные:*

* сохранять и укреплять здоровье;
* содействовать гармоническому физическому развитию.

*Развивающие:*

* + развивать основные физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;
  + содействовать формированию грациозности, изящества, развитию пластики движений, умению владеть своим телом;
* повышать уровень физической подготовленности;
* – развивать музыкальность, чувство ритма.

*Воспитательные:*

* + воспитывать нравственные, морально-волевые и эстетические качества;
* воспитывать личность с установкой на здоровый образ жизни;
  + воспитывать потребность к регулярным физическим упражнениям, сознательно применять их в целях отдыха, повышения трудоспособности и укрепления здоровья.
  1. Учебный план.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации/  контроля |
| 1 | Вводное занятие  Ориентация в пространстве Техника безопасности | 3 | 2 | 1 | Тест |
| 2 | Оздоровительная степ- аэробика .Базовые шаги.  Комплекс танцевальной аэробики. | 20 | 5 | 15 | Наблюдение |
| 3 | *Танцевальная азбука* Позиции в классическом танце  Русский танец  Танцы разных народов | 12 | 3 | 9 | Наблюдение, постановка танца |
| 4 | Ритмическая гимнастика с предметами, акробатикаУпражнения с гимнастической палкой Упражнения со скакалкой Упражнения с мячом Упражнения с обручем Упражнения с фитболом  Элементы акробатики | 24 | 4 | 20 | Наблюдение |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Игры  Беговые ролевые игры Танцевальные игры  Игры на внимание | 13 | ---- | 13 | Наблюдение, итоговое  тестирование |
|  | *Итого:* | *72* | *14* | *58* |  |

**Годовой календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продолжительность учебного года | 01.09.2023 — 31.05.2024 | |
| Продолжительность образовательного процесса | 36 недель | |
| Режим работы | 2 раза в неделю во второй половине дня | |
| Выходные | Суббота, воскресение, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации | |
| Каникулы | 01.01.20224-09.01.2024 | |
| Педагогическая диагностика | 23.05.2024-31.05.2024 | |
| Количество занятий | в неделю | в месяц |
| 2 | 8 |

**Календарно-тематическое планирование**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.), учить четко  выполнять команды инструктора. | | | |
| ***№ занятия*** | ***1/2\**** | ***3/4\**** | ***5/6\**** | ***7/8\**** |
| ***Комплекс 1***  **Подготовительная часть** | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин.  Построение в шеренгу, колонну; ходьба сразным положением рук (вперёд, вверх, в  стороны, вниз), бег врассыпную; построениевозле степов. | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин.   Ходьба спиной вперёд, боком, одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; бег в колонне по одному,змейкой между степами. | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин  Ходьба спиной вперёд, боком, на пятках бег врассыпную; построение возле степов. | Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.  Построение в шеренгу, колонну; ходьба с  разным положением рук (вперёд, вверх, в  стороны, вниз), бег врассыпную; построениевозле степов. |
| **Основная часть** | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**  Шаг ноги врозь, ноги вместе.  Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.  Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты).  **2. Упражнения сидя на степе:**  **Отжимания (лицом к потолку)** от степа на трицепс, таз параллельно полу  **Пресс**- ноги параллельно полу, руки на степе: поочередно касаемся пятками пола  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед.  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине , выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу.  **4.  Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»**  Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. | Продолжительность 20 мин  1.**Основные элементы**  1.Касание платформы носком свободной наги.  Шаг через платформу  Выпады в сторону и назад  Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами  **2. Упражнения сидя на степе:**  **Отжимания (лицом к степу)** от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями.  **Пресс –**руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед.  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги: - разводка  ног.  **4.  Подвижная игра «Охотник»**  Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**  1.Шаги на угол  В – степ  А – степ  Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)  **Упражнения сидя на степе:**  **Отжимания (лицом к степу)** от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами  **Пресс –**руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги расставить широко, выпрямить  в коленях: тянуться поочередно к правой-левой ноге  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и  рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом  ноги: - поочередно отводить ногу.  **4.  Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»**  Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза. | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**  Прыжки  Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.  Степ между ног- шаги на степ правой-левой ногой, спрыгнуть  со степа.  Степ между ног- впрыгнуть на степ – поочерёдно спуститься со степа.  **2. Упражнения сидя на степе:**  **Планка (лицом кстепу)** от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами.  **Пресс –**руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги вместе,  выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом  ноги: - разводка ног.  **4. Подвижная игра «Охотники»**  Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя |
| **Заключительная часть** | Продолжительность: 3-5 мин.  **Дыхательная гимнастика**«Задержка дыхания» сидя на степе. | Продолжительность: 3-5 мин.  **Релаксационная гимнастика**«Надуй шарик», лежа и сидя на степе | Продолжительность: 2 мин.  **Дыхательная гимнастика**«Задержка дыхания» лежа на степе. | Продолжительность: 2 мин.  **Релаксационная гимнастика**«Надувайся пузырь» в кругу. |

***\*2,4,6.8. занятие проводятся на закрепление пройденного материала с небольшими усложнениями***

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Учить соблюдать приемы страховки и учить самостраховке с целью профилактики травматизма. Обучить правильной посадке на фитболе. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко  выполнять команды инструктора | | | |
| ***№ занятия*** | ***1/2\**** | ***3/4\**** | ***5/6\**** | ***7/8\**** |
| ***Комплекс 1***  **Подготовительная часть** | Разминка: 3-5 мин.  Выбор фитбола. Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, вокруг ориентиров | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин   Выбор фитбола. Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин  Выборфитбола.  Различные прокатывания фитбола по полупередача фитбола друг другу, броски фитбола. | Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.  Выбор фитбола  Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы. |
| **Основная часть** | Продолжительность 20 мин.  **1.Основные элементы**  Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);  **2. Упражнения сидя на мяче:**  Самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».  В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз.  **3. Упражнения лежа на спине на фитболе**  сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в ип;  ИП – лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх;  **3. Упражнения лежа на фитболена животе:**  ИП – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «крылышки». Голову не поднимать  **Отжимания** от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола бедрами  **5. Упражнения из других различных И.П.**  Ип – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой.  **4.  Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»**  Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. | Продолжительность 20 мин.  **1.Основные элементы**  Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)  **2. Упражнения сидя на мяче:**  Поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону, руки на фитболе;  Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах  **3. Упражнения лежа на спине на фитболе:**  ИП – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок – шея – спина должны быть на прямой линии;  **4. Упражнения из других различных И.П.**  стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;  то же упражнение выполнять, сгибая руки;  **4.  Подвижная игра «Охотник»**  Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя | Продолжительность 20 мин  **1.Основные элементы**  Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)  **2. Упражнения сидя на мяче:**  поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;  наклониться вперед, ноги врозь;  **3. Упражнения лежа спиной на фитболе:**  Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90О, точка контакта с мячом на средней линии лопаток;  лежа на животе на фитболе, поворот на спину;  **4. Упражнения лежа на фитболе на животе:**  **Отжимания** от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола коленями.  **4.  Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»**  Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза. | Продолжительность 20 мин.  **1.Основные элементы**  Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)  **2. Упражнения сидя на мяче:**  поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;  усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону  **3. Упражнения лежа на фитболе на животе:**  ИП – в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить фитбол одной ногой;  ИП – то же, но опора на фитбол одной ногой;        **2. Упражнения сидя на степе:**  **Планка (лицом к степу)** от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами.  **Пресс –**руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги вместе,  выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью  **Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и рук:**  Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.  **Мышцы ног:**  Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом  ноги: - разводка ног.  **4. Подвижная игра «Охотники»**  Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя. |
| **Заключительная часть** | Продолжительность: 3-5 мин.  Расслабление:  сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться. | Продолжительность: 3-5 мин.  **Релаксационная гимнастика**  «Надуй шарик», лежа и сидя на степе. | Продолжительность: 2 мин.  Расслабление:  сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо. | Продолжительность: 2 мин.  **Релаксационная гимнастика**  «Надувайся пузырь» в кругу. |

***Ноябрь***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.), учить четко  выполнять команды инструктора | | | |
| ***№ занятия*** | ***1/2\**** | ***3/4\**** | ***5/6\**** | ***7/8\**** |
| ***Комплекс 1***  **Подготовительная часть** | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин.  Построение в шеренгу, колонну; ходьба с  разным положением рук (вперёд, вверх, в  стороны, вниз), бег врассыпную; построениевозле степов. | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин   Ходьба спиной вперёд, боком, одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; бег в колонне по одному,змейкой между степами | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин.  Ходьба спиной вперёд, боком, на пятках бег врассыпную; построение возле степов. | Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.  Построение в шеренгу, колонну; ходьба с  разным положением рук (вперёд, вверх, в  стороны, вниз), бег врассыпную; построение  возле степов. |
| **Основная часть** | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**  Шаг ноги врозь, ноги вместе.  Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.  Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты).  **2. Упражнения сидя на степе:**  **Отжимания (лицом к потолку)** от степа на трицепс, таз параллельно полу  **Пресс**- ноги параллельно полу, руки на степе: поочередно касаемся пятками пола  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед.  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине , выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу.  **4.  Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»**  Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, руки в стороны. | Продолжительность 20 мин.  1.Касание платформы носком свободной наги.  Шаг через платформу  Выпады в сторону и назад  Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами  **2. Упражнения сидя на степе:**  **Отжимания (лицом к степу)** от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями.  **Пресс –**руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед.  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - разводка  ног.  **4.  Подвижная игра «Охотник»**  Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя | Продолжительность 20 мин.  1.Шаги на угол  В – степ  А – степ  Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)  **Упражнения сидя на степе:**  **Отжимания (лицом к степу)** от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами  **Пресс –**руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги расставить широко, выпрямить  в коленях: тянуться поочередно к правой-левой ноге  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и  рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом  ноги: - поочередно отводить ногу.  **4.  Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»**  Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, руки в стороны. И закрыть глаза. | Продолжительность 20 мин.  Прыжки  Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.  Степ между ног- шаги на степ правой-левой ногой, спрыгнуть  со степа.  Степ между ног- впрыгнуть на степ – поочерёдно спуститься со степа.  **2. Упражнения сидя на степе:**  **Планка (лицом к степу)** от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами.  **Пресс –**руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги вместе,  выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом  ноги: - разводка ног.  **4. Подвижная игра «Охотники»**  Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя |
| **Заключительная часть** | Продолжительность: 3-5 мин.  **Дыхательная гимнастика**  «Задержка дыхания» сидя на степе. | Продолжительность: 3-5 мин.  **Релаксационная гимнастика**  «Надуй шарик», лежа и сидя на степе | Продолжительность: 2 мин.  **Дыхательная гимнастика**  «Задержка дыхания» лежа на степе. | Продолжительность: 2 мин.  **Релаксационная гимнастика**  «Надувайся пузырь» в кругу. |

***Декабрь***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Продолжать учить соблюдать приемы страховки. Обучить напрягать мышцы спины и живота, выполняя упражнения из различных И.П. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко  выполнять команды инструктора. Учить полному расслаблению.Разучить подвижны игры на фитболах. Развивать координацию и равновесие. | | | |
| ***№ занятия*** | ***1/2\**** | ***3/4\**** | ***5/6\**** | ***7/8\**** |
| ***Комплекс 1***  **Подготовительная часть** | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин.  Выбор фитбола.  Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, вокруг ориентиров. | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин   Выбор фитбола  Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин  Выбор фитбола  Различные прокатывания фитбола по полупередача фитбола друг другу, броски фитбола. | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин  Выбор фитбола  Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы |
| **Основная часть** | Продолжительность 20 мин.  **1.Основные элементы**  «Шагают пальцы». ИП – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. (Повторить 6 раз).  «Насос». ИП – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1-2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «Ш-ш-ш»; 3-4 вернуться а ИП. (Повторить 3-4 раза).  **2. Упражнения сидя на мяче:**Наклониться вперед к выставленной вперед ноге с различными положениями рук В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз.  **3. Упражнения лежа на спине на фитболе:**сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки  убрать за голову  **3. Упражнения лежа на фитболе на животе:**Лежа на животе на фитболе в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;  **4.  Подвижная игра «Удержи равновесие»**  Дети  в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу  - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие | Продолжительность 20 мин.  **1.Основные элементы**  «Работают ноги». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в ИП. То же левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (Повторить 3-4 раза).  **2. Упражнения сидя на мяче:**  Поочередно поднимать правое –левое плечо вверх  «Посмотри на руки». ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – вернуться а ИП. То же влево. (Повторить 3-4 раза).  **3. Упражнения лежа на фитболе на животе:**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим  **Мышцы ног и пресса:** Лежа на спине на фитболе, выпрямлять поочередиправую-левую ногу.  **4.  Подвижная игра «Охотник»**  Дети прыгают по залу на фитболах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. | Продолжительность 20 мин  **1.Основные элементы**  «Высоко». ИП – стоя рядом с фитболом. 1-2 – подняться на носки, руки с фитболом вверх; 3-4 – вернутся в ИП. (Повторить 3-4 раза).  **2. Упражнения сидя на мяче:**  поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;  наклониться вперед, ноги врозь;  **3. Упражнения лежа на фитболе на животе:**  **Отжимания**: руки на ширине плеч на полу ноги касаются фитбола передней поверхности бедер  **Спина –**руки за головой ноги прямые, можно упираться в стьену: поднимать и опускать  плавно корпус , сильно не прогибаться  **Стрейчинг**–руки под лоб, ноги свободно подняты на полом. Почувствовать полное расслабление  **Упражнения лежа на спине на фитболе:**  **Мышцы груди и  рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.  **Мышцы ног:**Лежа на спине, согнутые под прямым углом  ноги: - поочередно отводить ногу.  **4.  Подвижная игра «Удержи равновесие» с усложнением.**Дети  в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу  - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие, с закрытыми глазами. | Продолжительность 20 мин.**1.Основные элементы**  Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)  **2. Упражнения сидя на мяче:**  поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;  усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону  **3. Упражнения лежа на фитболе на животе:**  опора на ладони и стопы-поочерёдно  поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие  тоже, только поднимать правую-левую ногу  И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот.  **Упражнения лежа спиной на  фитболе:**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.  **Мышцы пресса**:Руки за головой. Подбородок смотрит в потолок. В медленном темпе поднимать и опускать корпус.  **4. Подвижная игра «Охотники» с усложнением.**Корзина с мячами располагается в середине зала, количество охотников увеличивается до двух детей. |
| **Заключительная часть** | Продолжительность: 3-5 мин.  «Спрячемся». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед; 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в ИП. (повторить 6 раз). | Продолжительность: 3-5 мин.  **Релаксационная гимнастика**  1.Легко покачайтесь на мяче.  2. Растяните передние мышцы тела.  3.Растяните ногу и боковые мышцы туловища.  4.Растяните задние мышцы ноги, держа спину прямо | Продолжительность: 2 мин.  **Дыхательная гимнастика**  «Задержка дыхания» сидя на фитболе- «Нудуй мяч» | Продолжительность: 2 мин.  **Релаксационная гимнастика**  1.Растяните мышцы спины и лопаток.  2. Лечь навзничь и положить ноги на гимнастический мяч.. Положите руки свободно по сторонам на пол кистями вперед. Наслаждайтесь моментом полного расслабления. Слегка покатайте мяч, сводя руки вместе и разводя по сторонам. Выходите из этого положения спокойно, не торопясь. |

***Январь***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Учить правильно выполнять подъемы на степах.. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко  выполнять команды инструктора. Учить технике выполнения упражнений на разные группы мышц из разных И.П. Развивать выносливость, тренировать равновесие, баланс Разучить подвижные игры, с использованием степа. | | | |
| ***№ занятия*** | ***1/2\**** | ***3/4\**** | ***5/6\**** | ***7/8\**** |
| ***Комплекс 1***  **Подготовительная часть** | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин.  Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.   Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).  Ходьба на степ | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин   Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.  Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.  Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин  Выбор степа.  И.п.: Стоя на степе боком. Руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх. При этом голову приподнять. Вернуться в И. П. (5 раз)  Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). | Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.  Ходьба и бег змейкой вокруг степов.   Ходьба с перешагиванием через степы.  Шагнуть на степ двумя ногами – спуститься со степа.  Шагнуть на степ двумя ногами -спрыгнуть со степа ( при шаге на степ менять ведущую ногу). |
| **Основная часть** | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**  Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.  Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.  Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.  **Упражнения сидя на мяче:**  **Отжимания (лицом к потолку)** от пола – руки за степом -  на трицепс, таз параллельно полу  **Пресс**- ноги параллельно полу, руки на степе: касаемся пятками пола  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед.  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине , выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу.  **4.  Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»**(игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – руки вверх, вытянуться как иголка. «Стойкий оловянный солдатик»). | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**  И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.  1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;  2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;  3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;  4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;  5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону..  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и рук:**  Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередно делать жим  **Мышцы ног:**Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - разводка  ног.  **Стрейчинг –**сидя на полу,  ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам.  1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;  4 – вернуться в и.п.    **4.  Подвижная игра «Вышибалы»**  Дети стоят на степах, выстроенных в середине зала в линию- мостик. На противоположных сторонах зала стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих на степах. Спускаться со степов нельзя, можно переходить со степа на степ, можно уклоняться от мяча. | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**  И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.  1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;  2 – вернуться в и.п.;  3 – 4 – тоже в другую сторону.  Стоя на коленях на степе, руки в стороны.  1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же в другую сторону.  И.п.: сидя, руками держаться за края степа.  1 – 2 – поднять тело и прогнуться;  3 – 4 – вернуться в и.п.  **2. Упражнения сидя на мяче:**  **Отжимания (лицом к степу)** от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями.  **Пресс –**руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные  **Стрейчинг**– И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и  рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом  ноги: - поочередно отводить ногу.  **4.  Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»**Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, поднять одну ногу, руки вверх И закрыть глаза. | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**   Выбор степа  Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.  Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).  **2. Упражнения с опорой на степ:**  И.п.: упор присев на степе.  1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;  3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.  И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.  1 – 4 – пружинить на ноге;  5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.  **2. Упражнения сидя на степе:**  **Планка (лицом к степу)**: руки на предлечьях а степе, н касаются пола стопами.  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы пресса:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: тянуться в потолок, отрывая верхний край лопаток.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом  ноги: - разводка ног.  **4.  Подвижная игра «Вышибалы» с усложнением**- увеличивается число игроков, которые вышибают детей, стоящих на степах.  Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степов нельзя |
| **Заключительная часть** | Продолжительность: 3-5 мин.  Релакс: лежа на степе на спине.  1. Развести руки в стороны, опустить ладони на пол, дыхание грудью.  2. Поднять руки вверх, потрясти руками   до полного расслабления. | Продолжительность: 3-5 мин..  **Стрейчинг**  **1.С**идя на полу,  ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам.  2. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью.  1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;  4 – вернуться в и.п. | Продолжительность: 3-5 мин.  Релакс: лежа на степе на спине.  1. Развести руки в стороны, потом правой ладонью обхватить левое плечо, левой ладонью правое плечо. Пытаться дышать полной грудь  2. Поднять ноги вверх, потрясти  ногами до полного   расслабления | Продолжительность: 3-5 мин..  **Стрейчинг**  1.Сидя на краю степа, ноги максимально широко, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью.  1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;  4 – вернуться в и.п. |

***Февраль***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Продолжить разучивать технику выполнения упражнений на фитболах.. Продолжать учить соблюдать приемы самостраховки. Укреплять мышцы спины и пресса. Тренировать равновесие, баланс. Учить выполнять упражнения на растягивание на фитболах..Разучить эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. Воспитывать командный дух. Учить работать в командах. | | | |
| ***№ занятия*** | ***1/2\**** | ***3/4\**** | ***5/6\**** | ***7/8\**** |
| ***Комплекс 1***  **Подготовительная часть** | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин.  Выбор фитбола  Прыжки на фитболах в колонну  Прыжки змейкой | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин   Выбор фитбола  Ходьба вместе с фитболами  Передвижения боком , сжимая фитболы перед собой | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин  Выбор фитбола  Прыжки на фитболах в колонну  Прыжки змейкой. | Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.  Выбор фитбола.  Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы |
| **Основная часть** | Продолжительность 20 мин.  Дети делятся на две команды.  **Эстафеты с фитболами.**  Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой , последний вместе с фитболом перебегает вперед и становиться первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование.  Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Предавать мяч из руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становиться первым.  Тоже другим боком. | Продолжительность 20 мин.  **1.Основные элементы**  Сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2-3 минуты, не забывая держать спину прямо.  Перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом - против часовой стрелки  **2. Упражнения для грудных мышц:**  **Отжимания**.: И.П. упор на прямых руках, фитбол под голенями.. Из И,П, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение.  **3.Упражнения для мышц спины и ягодиц:**  И.П. сидя на пол, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Приподнять туловище и статика на несколько секунд. (см. рис. 4)  И. П. лёжа на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти, выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь.  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: разводка  **Мышцы пресса:** И.П. сидя  на фитболе стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, голову держите на весу, не откидывая назад  **4.  Подвижная игра «Замри»**  Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на фитболе и стоя перед фитболом. | Продолжительность 20 мин  Дети делятся на две команды.  **Эстафеты на фитболах.**  **1**.   По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе  до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.  **2.**По сигналу первый игрок начинает прыжки боком на фитболе  до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.  **3.** «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе  до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно. | Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)  **2. Упражнения сидя на мяче:**  поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;  усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону  **3. Упражнения лежа на фитболе на животе:**  опора на ладони и стопы-поочерёдно  поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие  тоже, только поднимать правую-левую ногу  И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот.  **Упражнения на мышцы пресса:** И.П. стоя на коленях, корпус и бедра перпендикулярны полу, руки на фитболе. Прокатывать мяч вперед. Затем вернитесь в И.П. (см. рис 7)  **4. .  Подвижная игра «Замри»**  Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении лежа на спине и на животе на фитболе. |
| **Заключительная часть** | Продолжительность: 3-5 мин.  1. Стоя перед фитболом – прокатывать и возвращать мяч вперед-назад- вытягивая мышцы рук и спины.  1-8 сделать пружинистые наклоны вниз и задержаться на 10 сек.  2. Тоже, только поочередно правой- левой рукой. | Продолжительность: 3-5 мин.  **Релаксационная гимнастика**  Лежа на полу- ноги на мяче- касаться мяча голенями. Руки в стороны. Полное расслабление- дыхание свободное, глаза закрыты | Продолжительность: 2 мин.  1. Стоя перед фитболом на коленях, сед на пятках– прокатывать и возвращать мяч вперед-назад- вытягивая мышцы рук и спины.  1-8 сделать пружинистые наклоны вниз и задержаться на 10 сек.  2. Тоже, только поочередно правой- левой рукой. | Продолжительность: 2 мин.  **Релаксационная гимнастика**  1.Лежа на полу- ноги на мяче- касаться мяча голенями. Руки в стороны. Поднимать и трясти поочередно правой-левой ногами.  2. И.П.- тоже. Ударять поочередно- правой –левой ногой по фитболу в медленном темпе. |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Продолжить разучивать технику выполнения упражнений на степе. Укреплять и тренировать сердечно-сосудистую систему. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений. Продолжить учить  четко  выполнять команды инструктора, выполнять упражнения на степе под счет, синхронно. .Развивать ловкость и координацию.. Разучить эстафеты с использованием степов. | | | |
| ***№ занятия*** | ***1/2\**** | ***3/4\**** | ***5/6\**** | ***7/8\**** |
| ***Комплекс 1***  **Подготовительная часть** | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин.  Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.  Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин  Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.  Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону). | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин  Выбор степа  Ходьба и бег змейкой вокруг степов.  И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).  Шагнуть на степ двумя ногами -спрыгнуть со степа ( при шаге на степ менять ведущую ногу) | Построеие, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.  Ходьба с перешагиванием через степы  Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).  Шагнуть на степ двумя ногами- спуститься со степа |
| **Основная часть** | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**  Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.  Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.  Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п  **2.Упражнения сидя и лежа  на степе:**  Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.  И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться ви.п.  **Пресс**- ноги стоят на полу, руки за головой: поднимаем и опускаем корпус.  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед  **3.Эстафеты со степами**  Дети строятся в 2 колоны.  3-4 степа выставляем в длину, друг за другом  Игрок пробегает по степам , обегает  ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку.  Игрок добегает до степов, проползает на коленях по степам, обегает  ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**  Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.  Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.  Приставной шаг назад.  **2. Упражнения из различных И.П.**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поочередная разводка рук.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - поочередная разводка  ног.  **3. Подвижная игра «Вышибалы» со степов.**  . На противоположных сторонах зала на степах, выстроенных в ряд,  стоят два ребенка, которые  стараются выбить мячом игроков, стоящих в середине зала Спускаться со степов  при броске нельзя, перебегать со степа на степ можно, занимаю выгодную позицию для броска. | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**  Наклон головы вправо-влево.  Поднимание плеч вверх-вниз.  Ходьба обычная на месте, на степе.  Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.  **2. Упражнения сидя на мяче:**  **Отжимания (лицом к степу)** от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями.  **Пресс –**руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные  **Стрейчинг**– И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).  **3Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и  рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом  ноги: - поочередно отводить ногу.  **4.Эстафеты со степами**  Дети строятся в 2 колоны.  3-4 степа выставляем в длину, друг за другом  • Игрок пробегает между  степами , обегает  ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку.  • Игрок добегает до степов, поочерёдно встает на степ, спрыгивает со степа   , обегает  ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку | Продолжительность 20 мин.  1.**Основные элементы**   Выбор степа  Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.  Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).  **2. Упражнения с опорой на степ:**  И.п.: упор присев на степе.  1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;  3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться ви.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.  И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.  1 – 4 – пружинить на ноге;  5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.  **2. Упражнения сидя на степе:**  **Планка (лицом к степу)**: руки на ладонях на степе, н касаются пола стопами.  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги вместе,  выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы пресса:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: тянуться в потолок, отрывая верхний край лопаток.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног.  **4.Подвижная игра «Вышибалы» на выбор детей.** |
| **Заключительная часть** | Продолжительность: 3-5 мин  **Стрейчинг**  1. Сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед  к полу.  2. Тоже, только руками тянемся под голени, стараясь грудную клетку положить на пол. | Продолжительность: 3-5 мин  **Дыхательная гимнастика**  Лежа на степе, руки-ноги широко, полное расслабление, дыхание сначала грудью, потом животом. | Продолжительность: 3-5 мин  **Стрейчинг**  **1.** Сидя на полу,  ноги на степе, опора на пятку, одна нога согнута в колене. Тянемся руками к ноге на степе.  2. Сидя пред степом, ноги широко, тянемся грудью к полу, руками держимся за степ. | Продолжительность: 3-5 мин  **Стрейчинг** **и расслабление**– 1. Сидя на краю степа, ноги вместе,  выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью.  2. Похлопывание ладонями передней, боковой, внутренней поверхности ног. |

***Апрель***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закрепить технику выполнения упражнений на фитболах и степах. Укреплять мышечный корсет, развивать и тренировать подвижность суставов. Тренировать координацию, равновесие, баланс на фитболах и степах. Закрепить знание правил выполнения эстафет и подвижных игр на степах, фитболах, с использованием фитболов, эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. Закрепить умения работать в командах. | | | |
| ***№ занятия*** | ***1/2\**** | ***3/4\**** | ***5/6\**** | ***7/8\**** |
| ***Комплекс 1***  **Подготовительная часть** | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин.  Выбор фитбола  Прыжки на фитболах в колонну  Прыжки змейкой | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин   Выбор степа  Ходьба и бег вдоль степов, змейкой между степами  Передвижения боковым галопом | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин  Выбор фитбола  Прыжки на фитболах в колонну  Прыжки змейкой | Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.  Выбор фитбола  Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы |
| **Основная часть** | Продолжительность 20 мин.  **1. Стабилизация – Укрепление**  1.Наклоните туловище вперед. Поднимите правую руку, затем левую. Старайтесь при этом не поднимать плечи.  2.Приподнимите верхнюю часть туловища от мяча и удерживайте это положение, вытягивая в то же время правую и левую руки попеременно.  3.Попеременно поднимайте и опускайте ягодицы.  4.Слегка приподнимите верхнюю часть туловища от пола и дотроньтесь до мяча кончиками пальцев.  5.А) для укрепления спины походите на руках  В) держите тело в растянутом положении  С) удерживайте положение под наклоном, опираясь на руки    Дети делятся на две команды.  **2. Эстафеты с фитболами.**  Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой , последний вместе с фитболом перебегает вперед и становиться первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование. | Продолжительность 20 мин.  **1.Основные элементы**  Касание платформы носком свободной наги.  Шаг через платформу  Выпады в сторону и назад  Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами  **2**. **Упражнения сидя на степе**:  • **Отжимани**я (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями.  • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные  **3. Упражнения лежа на степе:**  • **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим  • **Мышцы ног:**  Лежа на спине на спине, согнуты ноги под прямым углом: - разводка  ног.  **4.  Подвижная игра «Замри»**  Дети бегают между степами. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на степе и стоя на степе | Продолжительность 20 мин  Дети делятся на две команды.  **Эстафеты на фитболах и степах**  **1**.   По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе  до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.  **2.** «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе  до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно.   Степы располагаются в ширину 3-4 степа.  **3**. Игрок подбегает к степу. Держится руками за один край, перепрыгивает через другой край, до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.  **4.** Игрок добегает до степов, поочерёдно встает на степ, спрыгивает со степа, обегает  ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку | Продолжительность 20 мин.**1.Основные элементы**  Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)  **2. Упражнения сидя на мяче:**  поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;  усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону  **3. Упражнения лежа на фитболе на животе:**  опора на ладони и стопы-поочерёдно  поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие  тоже, только поднимать правую-левую ногу  И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот.  **Упражнения на мышцы пресса:** И.П. стоя на коленях, корпус и бедра перпендикулярны полу, руки на фитболе. Прокатывать мяч вперед. Затем вернитесь в И.П.  **4. Подвижная игра «Замри»**  Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении лежа на спине и на животе на фитболе. |
| **Заключительная часть** | Продолжительность: 3-5 мин.  **Полная растяжка** | Продолжительность: 3-5 мин.  **Стрейчинг : упражнения, предложенные детьми.** | Продолжительность: 2 мин.  **Растяжка мышц спины и плеч, груди** | Продолжительность: 2 мин.  **Растяжка ягодиц и задней поверхности бедер** |

***МАй***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | Закрепить технику выполнения упражнений на фитболах и степах. Укреплять мышечный корсет, развивать и тренировать подвижность суставов. Тренировать координацию, равновесие, баланс на фитболах и степах. Закрепить знание правил выполнения эстафет и подвижных игр на степах, фитболах, с использованием фитболов, эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. Закрепить умения работать в командах. | | | |
| ***№ занятия*** | ***1/2\**** | ***3/4\**** | ***5/6\**** | ***7/8\**** |
| ***Комплекс 1***  **Подготовительная часть** | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин.  Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в  стороны, вниз), бег врассыпную; построение возле степов. | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин   Выбор фитбола. Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, вокруг ориентиров | Построение, Приветствие.  Разминка: 3-5 мин  Ходьба спиной вперёд, боком, на пятках бег врассыпную; построение возле степов. | Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.  Выбор фитбола.  Различные прокатывания фитбола по полу, передача фитбола друг другу, броски фитбола. |
| **Основная часть** | Продолжительность 20 мин.   1.**Основные элементы**  Шаг ноги врозь, ноги вместе.  Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.  Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты).  **2. Упражнения сидя на степе:**  **Отжимания (лицом к потолку)** от степа на трицепс, таз параллельно полу  **Пресс**- ноги параллельно полу, руки на степе: поочередно касаемся пятками пола  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед.  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине , выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу.  **4.  Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»**  Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. | Продолжительность 20 мин.  **1.Основные элементы**  Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);  **2. Упражнения сидя на мяче:**  Самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».  В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз.  **3. Упражнения лежа на спине на фитболе**  сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в ип;  ИП – лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх;  **3. Упражнения лежа на фитболена животе:**  ИП – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «крылышки». Голову не поднимать  **Отжимания** от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола бедрами  **5. Упражнения из других различных И.П.**  Ип – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой. | Продолжительность 20 мин  1.**Основные элементы**  1.Шаги на угол  В – степ  А – степ  Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)  **Упражнения сидя на степе:**  **Отжимания (лицом к степу)** от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами  **Пресс –**руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные  **Стрейчинг**– сидя на краю степа, ноги расставить широко, выпрямить  в коленях: тянуться поочередно к правой-левой ноге  **3. Упражнения лежа на степе:**  **Мышцы груди и  рук:**Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.  **Мышцы ног:**Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом  ноги: - поочередно отводить ногу.  **4.  Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»**  Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза. | Продолжительность 20 мин.  **1.Основные элементы**  Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)  **2. Упражнения сидя на мяче:**  поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок;  наклониться вперед, ноги врозь;  **3. Упражнения лежа спиной на фитболе:**  Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90О, точка контакта с мячом на средней линии лопаток;  лежа на животе на фитболе, поворот на спину;  **4. Упражнения лежа на фитболе на животе:**  **Отжимания** от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола коленями.  **4.  Подвижная игра «Удержись- со степа не свались»**  Дети врассыпную бегаю между степами. .По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза. |
| **Заключительная часть** | Продолжительность: 3-5 мин.  **Полная растяжка** | Продолжительность: 3-5 мин.  **Стрейчинг : упражнения, предложенные детьми.** | Продолжительность: 2 мин.  **Растяжка мышц спины и плеч, груди** | Продолжительность: 2 мин.  **Растяжка ягодиц и задней поверхности бедер** |

* 1. Планируемые результаты.

По окончании срока реализации программы, дети будут *знать:*

– основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног и др.),

* названия шагов в фитнесе;
* владеть чувством ритма,
* исполнять несложные танцевальные элементы,
  + выполнять связки общеразвивающих упражнений под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели),
  + выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
  + выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приёмов самомассажа (поглаживание и разминание),
* распознавать характер музыки,
* правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса, – работать в группе,
  + использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.
  1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении или спортивном зале.

* 1. Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:
* музыкальный центр, CD-диски, аудиокассеты; – компьютер, мультимедийный проектор;
  + техническое гимнастическое обеспечение: дуги для подлезания, мячи, фитбол, гимнастические скамейки, гимнастические палки, скакалки, гимнастическая стенка, мячи разных размеров, обручи большие и маленькие, набивные мячи, кубы.
  1. ***Информационное обеспечение:*** – аудиозаписи;

– видеофильмы, посвящённые творчеству выдающихся отечественных и зарубежных танцевальных коллективов, с записью фрагментов из народных танцев и балетного творчества.

1. Виды и формы педагогического контроля

*Диагностический (вступительный)* – определение физических и творческих способностей детей.

*Итоговый* – выявление результатов обучения, сформированных двигательных умений, навыков.

1. Методическое обеспечение программы

Программой предусмотрена диагностика и анализ состояния здоровья и уровня способностей детей. Основные *принципы обучения*: системности, последовательности, доступности.

В проведении занятий используются следующие *методы обучения*:

*наглядный:* в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;

*словесный и наглядный* – объяснение и показ упражнений;

*словесный*– объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

*практический* – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

*На занятиях применяются фитнес технологии.* Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребёнка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

1. Список литературы

Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы:

* 1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.
  2. Одинцова И. Б. Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста / И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2013. – 160 с.
  3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика- Синтез, 2015. – 128 с.
  4. Петров П. К., Методика преподавания гимнастики в школе / П. К. Петров.

– М.: Владос, 2013. – 448 с.

* 1. Турлова Л. В., Программа по дисциплине «Ритмика» / Л. В. Турлова. – Троицкое, 2015. – 12 с.