



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №392 «Яблонька»
603146, город Нижний Новгород, переулок Кустовой, д.7
тел. 417-07-41, e-mail: mdou392@rambler.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
От «А» 08 20 22 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский
сад № 392 «Яблонька»
Соболева Т.В. *Соболева*
«В» 10 20 22 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Аэробика « Фитнес для здоровья»

Возраст обучающихся: от 5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Зарубина Дарья Алексеевна

г. Нижний Новгород

Информационная карта программы

Полное название программы	«Аэробика Фитнес для здоровья»
Автор программы	Зарубина Дарья Алексеевна
Руководитель программы	Заведующий МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька» Соболева Татьяна Валерьевна
Территория, предоставившая программу	МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька» Советский район г. Нижний Новгород
Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 392 «Яблонька»
Адрес организации	603146, город Нижний Новгород, переулок Кустовой, д. 7
Телефон организации	Телефоны: +7 (831) 4170741
Форма проведения	Групповые занятия
Цель программы	Содействие всестороннему развитию личности ребёнка посредством физических упражнений
Специализация программы	Оздоровительно-развивающая, учебно-познавательная, общекультурно-базовая, творческая.
Направление	Физкультурно-оздоровительное
Вид деятельности	Физкультурные занятия (ритмическая гимнастика, аэробика, акробатика, стретчинг, силовая, пальчиковая, дыхательная, зрительная гимнастика)
Сроки реализации программы	1 год
Место проведения	МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька» Советский район г.Нижний Новгород, переулок Кустовой, д. 7
Официальный язык программы	Русский
Общее число участников	По социальному запросу законных представителей воспитанников
География участников	Воспитанники МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька»
Условия участия в программе	Желание детей
Условия размещения участников	Музыкально-физкультурный зал
Краткое содержание программы	Развивать основные физические качества; способствовать формированию правильной осанки; совершенствовать чувство ритма, музыкальность; повышать эмоциональный настрой детей; приобщать детей к здоровому образу жизни
История осуществления программы	Программа осуществляется с 2016 года

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Нормативно правовая база, направленность программы
 - 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы
 - 1.3. Цель и задачи программы
 - 1.4. Отличительные особенности программы
 - 1.5. Срок реализации программы
 - 1.6. Категория слушателей
 - 1.7. Режим организации занятий
 - 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения результативности
 - 1.9. Формы подведения итогов по реализации программы дополнительного образования
2. Организационно-педагогические условия
 - 2.1. Условия для реализации программы
 - 2.2. Техническое оснащение кружка
 - 2.3. Техника безопасности
 - 2.4. Учебный план кружка
3. Содержание программы
 - 3.1. Задачи общие и частные
 - 3.2. Средства реализации программного содержания
 - 3.3. Двигательный материал программы
4. Оценочные материалы
 - 4.1. Таблица оценок физической подготовленности
 - 4.2. Тест по определению показателей психофизических качеств
 - 4.3. Диагностика результатов образовательной деятельности
5. Методические методическое обеспечение программы

1. Пояснительная записка.

1.1. Нормативно-правовая база, направленность программы.

Данная дополнительная общеобразовательная программа -дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика «Фитнес для здоровья» (далее Программа) разработана на основании Федерального Закона Министерства образования и науки РФ 273 -ФЗ от 28.08.2013 п.9 ст.2 и приказа МОРФ № 1008 от 28.08.2013 года и является локальным внутренним документом МБДОУ «Детский сад № 392 «Яблонька».

Программа разработана Дёровой Н.К., инструктором по физической культуре МБДОУ «Детский сад №392 «Яблонька». Программа определяет содержание дополнительной образовательной услуги - физкультурно-оздоровительного кружка «Аэробика «Фитнес для здоровья». Содержание Программы включает задачи физического, художественно-эстетического направлений развития детей дошкольного возраста и расширяет содержание образовательных областей «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Ребёнок сталкивается с тремя пороками современной цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, искусственной пищей и её переизбытком и гиподинамией, по причине увеличения времени пребывания возле телевизора и компьютера. Происходит асинхронное развитие организма: увеличивается рост и вес тела, происходит отставание в развитии внутренних органов. Поэтому физическое воспитание особенно необходимо в этот возрастной период.

Аэробика- это занятия с оздоровительной направленностью, основным средством которой является комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Это грамотно подобранные упражнения с учётом возраста ребёнка, его уровня физического развития и физической подготовки. Это занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии и танца, гимнастики, акробатики, ритмической гимнастики, комплексы упражнений для формирования осанки и профилактики плоскостопия.

Преимуществами этого направления физического развития является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний, но если ребёнок страдает хроническим заболеванием, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья и согласовать с врачом.

Педагогическая эффективность и целесообразность программы определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

1.3. Цель и задачи программы.

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника посредством игровых физических упражнений.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей:
 - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
 - формировать правильную осанку;
 - содействовать профилактике плоскостопия;
 - содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.
- Совершенствовать психомоторные способности:
 - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, 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;
 - развивать мелкую моторику и координацию движения рук.
- Развивать творческие способности:
 - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
 - формировать навыки самовыражения (под музыку);
 - развивать эмоциональность, раскрепощенность и творчество в движениях;
 - воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

1.4. Отличительные особенности программы.

Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений - танцевально-ритмической гимнастики, аэробики, нетрадиционных видов упражнений. В танцевально-ритмическую гимнастику входят комплексы ритмической гимнастики и аэробики. Нетрадиционные виды упражнений представлены: силовой гимнастикой, пальчиковой гимнастикой, зрительной гимнастикой, дыхательной гимнастикой, акробатическими упражнениями, музыкально-подвижными играми, игровым стретчингом.

1.5. Срок реализации программы.

Детский сад реализует дополнительную образовательную программу физкультурно-оздоровительной направленности с нормативным сроком освоения 1 год.

1.6. Категория слушателей.

По программе дополнительного образования обучаются дети 5-6 лет

Возрастные особенности детей шестого года жизни отличаются усовершенствованием моторики и силы. Скорость движений возрастает, улучшается координация. Дети могут выполнять несколько видов двигательного навыка одновременно; любят бегать, соревноваться, играть в спортивные игры. Учатся кататься на коньках, лыжах

Важно двигательный режим детей наполнить жизнь разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, элементами ритмической гимнастики, силовыми упражнениями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

1.7. Режим организации занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня по согласованию с законными представителями воспитанников.

Продолжительность занятий (академический час) для детей 5-6 лет - 25 минут.

В месяц– 4 учебные недели, **в год** – 32 учебные недели.

Количество учебных часов в неделю – 2 учебных часа.

Количество учебных часов в месяц – 8 учебных часов.

Количество учебных часов в год– 64 учебных часа.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач этой части используются следующие средства: строевые, общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, элементы хореографии; ритмические упражнения; имитационные упражнения; упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия; бег.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. В основную часть могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, силовые, танцевальные упражнения, игропластика, подвижные игры.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление и растягивание мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж, игры малой подвижности. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

Форма организации занятий: занятия проводятся группой по 10 человек.

Способы организации детей: фронтальный, поточный, индивидуальный.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Принципы реализации программы:

- сознательности и активности участников образовательного процесса;
- доступности и постепенности увеличения нагрузок;
- систематичности и регулярности;
- направленности на различные группы мышц; комплексного подхода;
- успешности каждого ребенка;
- психологической комфортности.

Этапы обучения:

- 1 этап-первоначальное разучивание;
- 2 этап-углубленное разучивание;
- 3 этап-закрепление навыка, совершенствование техники двигательного действия, повторение.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемые результаты: функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, под музыку движениями передает настроение, создает выразительный образ. Ребенок предлагает собственный замысел и воплощает его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции. У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической

деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

Способы определения результативности. Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование.

Фитнес-тестирование физических качеств, проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- силы;
- скорости.

1.9. Формы подведения итогов по реализации программы дополнительного образования.

- Открытое занятие для родителей воспитанников.
- Обмен опытом в форме самоанализа, презентации.
- Тестирование и оценка показателей физической подготовленности (количественные характеристики).
- Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования (качественные характеристики).

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия для реализации Программы.

- Содержание музыкально-спортивного зала в чистоте и порядке.
- Соответствие естественного и искусственного освещения зала гигиенической норме.
- Соблюдение воздушно-теплового режима.
- Соответствие физкультурного оборудования и инвентаря возрастным особенностям детей, санитарно-гигиеническим и эстетическим требованиям.
- Соответствие одежды и обуви гигиеническим требованиям.
- Соответствие длительности занятий возрастным нормам.

2.2. Техническое оснащение кружка.

- Спортивное оборудование: гимнастические палки, мячи, обручи, массажные мячи, массажные дорожки, ленточки, гантели, балансиры и др.
- Инвентарь: индивидуальные коврики для фитнеса, спортивная форма и обувь, шапки-маски для игр и др.
- Технические средства: музыкальный центр, компьютер, проектор, электронный носитель (флешка, диски).

2.3. Техника безопасности.

- Физкультурное оборудование и инвентарь должно быть исправно и прикреплено.
- Контроль за самочувствием детей:
 - взаимодействовать с медицинским работником по данным о группе здоровья и физкультурной группе;
 - характер двигательных упражнений согласовывать с предписаниями врача;
 - контролировать дозировку физической нагрузки по внешним признакам утомления и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений);
 - прислушиваться внимательно к жалобам детей.

2. 4. Учебный план физкультурно-оздоровительного кружка «Аэробика «Фитнес для здоровья» для детей 5-6 лет

№ п/ п	Разделы программы	Месяцы, продолжительность (в мин.)								Всего за год (в мин)
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца	70	70	71	70	71	71	71	71	565
2	Элементы акробатики	21	23	23	23	23	23	23	22	181
3	Игровой стретчинг (растяжка, упражнения для профилактики осанки и плоскостопия)	14	14	15	14	15	14	15	15	116
4	Силовая гимнастика (с предметами и без предметов)	30	31	30	31	30	31	30	31	244
5	Подвижные игры (средней, высокой интенсивности)	30	31	31	31	30	30	31	30	245
6	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, самомассаж, игры малой подвижности	30	31	30	31	31	31	30	31	245
7	Теория: техника безопасности, гигиена	5	-	-	-	-	-	-	-	5
8	Общая продолжительность занятий (в мин)	200	200	200	200	200	200	200	200	1600
	Всего часов	8	8	8	8	8	8	8	8	64

3. Содержание программы для детей 5-6 лет

3.1. Задачи.

Задачи общие:

- познакомить обучающихся с правилами безопасности;
- обучать простым физическим упражнениям, ритмическим движениям;
- создать первоначальное представление о технике выполняемых упражнений и первоначальных знаний о здоровом образе жизни;
- обучать выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Задачи частные:

- продолжать формировать правильную осанку при выполнении упражнений;
- формировать навык выполнения комплекса аэробики и элементов акробатики;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию, ловкость, силу, гибкость;
- доставить детям мышечную и эмоциональную радость;
- совершенствовать навыки ритмической ходьбы в такт музыки, представлять в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.), ритмично двигаться в различных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- познакомить с назначением отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- разучить простейшие построения и перестроения, ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- разучить нетрадиционные виды упражнений (силовая гимнастика, стретчинг, акробатика);
- разучить комплекс ритмической гимнастики «Народный сувенир»;
- развивать внимание, ориентировку в пространстве, свободу и творчество в движениях;
- воспитывать навыки взаимодействия в коллективе.

3.2. Средства реализации программного содержания

Октябрь

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение в шеренгу, в колонну, в круг, в три колонны ходьба обычная ходьба с носка ходьба на носках ходьба высоко поднимая колени ходьба скрестным шагом ходьба широким шагом ходьба пружинистым шагом бег обычный бег с захлёстыванием голени бег высоко поднимая колени	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «полуприседы» «пружинка» «повернись» «наклонись» «гармошка вниз-вверх» « присядка» «шагают ноги» «отожмись» «махи вперёд» «махи в стороны»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «колобок» «перевертыш» «мостик» «кувырок правым и левым боком» «ласточка» «кольцо»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «дуб» «самолёт» «лисичка» «вафелька»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «потянись» «поднимись» «солнышко» «попрыгунчик» «подними ноги»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры: «удочка» «мы весёлые ребята»	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «колокольчики»-п.г. «шар лопнул»-д.г. «мой конь»-з.г. «море волнуется»-и.м.п.	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Тестирование	+		+		+		+	+

Ноябрь

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение в шеренгу, в колонну, в круг, в три колонны ходьба с носка ходьба на носках ходьба скрестным шагом ходьба боком приставным шагом бег с захлестыванием голени бег со сменой ног вперёд		+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «полуприседы» «пружинка» «повернись» «наклонись» «гармошка вниз-вверх» « присядка» «шагают ноги» «отожмись» «махи вперёд» «махи в стороны»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «колобок» «мостик» «перевёртыш» «берёзка» «кувырок правым и левым боком» «ласточка» «кольцо»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «дуб» «самолёт» «журавль» «лисичка» «черепашка»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «поднимись» «змея» «самолёт» «отожмись»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры: «возьми платочек» «колобок»	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «шары летят»-д.г. «тик-так»-и.м.п. «лиса»-п.г. «медведь»-з.г.	+	+	+	+	+	+	+	+

Декабрь

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение в шеренгу, в колонну, в круг, в три колонны ходьба с носка ходьба на носках ходьба скрестным шагом ходьба боком приставным шагом бег с захлестыванием голени бег со сменой ног вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «полуприседы» «пружинка» «повернись» «наклонись» «гармошка вниз-вверх» «шагают ноги» «отожмись» «махи вперед» «махи в стороны» «колени вправо влево» «наклоны» «мост» «неваляшка» «ласточка» «перекаты»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «мост» «кольцо» «берёзка» «корзинка» «кувырок вперед»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «матрёшка» «ракета» «собачка» «цапля» «павлин» «журавль» «черепашка»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «поднимись» «змея» «самолёт» «отожмись»	+		+		+		+	+
6	Подвижные игры: «мяч капитану» «найди своё место»	+	+	+	+				
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «трубач»-д.г. «снежинки»-з.г. «узоры»-п.г. «мой мяч»-и.м.п.	+	+	+	+	+	+	+	+

Январь

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба с носка ходьба на носках ходьба скрестным шагом ходьба боком приставным шагом бег с захлестыванием голени бег со сменой ног вперёд подскоки	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «полуприседы» «пружинка» «повернись» «наклонись» «гармошка вниз-вверх» «шагают ноги» «отожмись» «махи вперёд» «махи в стороны» «колени вправо влево» «наклоны» «мостик» «неваляшка» «ласточка» «перекаты»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «мост» «кольцо» «берёзка» «корзинка» «кувырок вперёд»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «матрёшка» «самолёт» «собачка» «цапля» «кустик» «морская звезда» «бабочка»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «подними ноги» «лодочка» «самолёт» «отожмись» «выпрыгни»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры: «снежная перестрелка» «щука»	+	+	+	+	+	+	+	+

7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «парашют»-д.г. «сапожки»-з.г. «варежка»-п.г «хвост змеи»-и.м.п.								
		+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+
		+	+	+	+	+	+	+	+

Февраль

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания:								
	построение в шеренгу и в колонну	+	+	+	+	+	+	+	+
	ходьба с носка	+	+	+	+	+	+	+	+
	ходьба на носках		+	+	+	+	+	+	+
	ходьба скрестным шагом	+	+	+	+	+	+	+	+
	ходьба боком приставным шагом		+	+	+	+	+	+	+
	бег с захлестыванием голени	+		+		+		+	
	бег со сменой ног вперед		+		+		+		+
	подскоки	+	+	+	+	+	+	+	+
2	шаг «польки»	+	+	+	+	+	+	+	+
	галоп боком		+		+		+		+
	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца:								
	«полуприседы»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«пружинка»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«повернись»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«наклонись»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«гармошка вниз-вверх»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«шагают ноги»		+	+	+	+	+	+	+
3	«отожмись»	+		+	+	+	+	+	+
	«махи вперед»		+		+	+	+	+	+
	«махи в стороны»	+		+		+		+	+
	«колени вправо влево»		+		+		+		+
	«наклоны»	+		+		+		+	+
	«мостик»		+		+		+		+
	«неваляшка»	+		+		+		+	+
	«ласточка»		+		+		+		+
	«перекаты»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Элементы акробатики:								
	«мост»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«кольцо»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«берёзка»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«корзинка»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	«кувырок вперед»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Игровой стретчинг:								
	«самолёт»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«ёлка»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«паучок»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«бабочка»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	«лягушка»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«жучок»	+	+	+	+	+	+	+	+
	Силовая гимнастика:								
7	«лодочка»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«подъём ног»	+	+	+	+	+	+	+	+
	«самолёт»	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Подвижные игры:								

	«удочка» «гори, гори ясно»	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «ворона»-д.г. «сова»-з.г. «ворота»-и.м.п. «птичка»-п.г.	+	+	+	+	+	+	+	+

Апрель

№ п/п	Двигательный материал	Занятия №							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Игровые задания: построение в шеренгу и в колонну ходьба с носка ходьба на носках ходьба скрестным шагом ходьба боком приставным шагом бег с захлёстыванием голени бег со сменой ног вперёд подскоки шаг «польки» галоп боком	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Ритмическая гимнастика с элементами аэробики и танца: «полуприседы» «пружинка» «повернись» «наклонись» «гармошка вниз-вверх» «шагают ноги» «отожмись» «махи вперёд» «махи в стороны» «колени вправо влево» «наклоны» «мостик» «неваляшка» «ласточка» «перекаты»	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Элементы акробатики: «кольцо» «кувырок вперёд» «кувырок боком» «мост» «корзинка» «берёзка»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Игровой стретчинг: «самолёт» «бабочка» «жучок» «лягушка» «дерево»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Силовая гимнастика: «лодочка» «отжималки» «поднимись» «выпрыгни»	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Подвижные игры:								

	«гори, гори ясно» «возьми быстро»	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности: «берёзки»-д.г. «цветы»-з.г. «грибы» «ворота»-и.м.п.	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Тестирование					+	+	+	+
9	Открытое занятие				+				

3.3. Двигательный материал Программы.

Игровые задания

1. Построение в шеренгу. Проверка равнения, осанки. Прыжком поворот направо.
2. Ходьба обычная.
3. Ходьба с носка.
4. Ходьба на носках
5. Ходьба, высоко поднимая колени.
6. Ходьба скрестным шагом.
7. Ходьба широким шагом.
8. Ходьба пружинистым шагом.
9. Бег обычный.
10. Бег с захлестыванием голени.
11. Бег, высоко поднимая колени.
12. Ходьба боком приставным шагом.
13. Бег с захлестыванием голени.
14. Бег со сменой ног вперёд.
15. Подскоки.
16. Шаг польки.
17. Галоп боком.
18. Бег спиной вперёд

Комплекс аэробики «Народный сувенир»

Упражнения стоя

1. «Полуприседы». И.п.: о.с., руки на пояс. 1- полуприсед, руки на пояс, 2-и.п.руки вперёд, в стороны, ладони вверх.
2. «Пружинка». И.п.: правая рука вверх, левая вниз. Полуприседания, одновременно меняя положение рук.
3. «Повернись». И.п.: ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища вправо, влево.
4. «Наклонись». И.п.: ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вправо, правую руку за спину, левую за голову, 2-и.п., 3-4- влево.
5. «Гармошка вниз-вверх». И.п.: о.с., руки вверх. 1-4- медленные приседания, одновременно руки медленно опустить вниз, 5-8-и.п.

Упражнения в партере (сидя и лёжа).

1. «Шагают ноги». И.п.: упор присев. 1-выпрямить правую ногу назад, 2-выпрямить левую ногу назад (в упор лёжа), 3-4-и.п.
2. «Отожмись». И.п.: упор лёжа на бёдрах. 1-выпрямить руки, прогнуться, 2-и.п.
3. «Махи вперёд». И.п.: лёжа на спине. 1- мах правой ногой прямой, 2-и.п., 3- мах левой ногой, 4-и.п.
10. «Махи в стороны». И.п.: лёжа на правом боку, правая рука под голову, левая рука на полу перед собой. Махи левой ногой. То же правой ногой.

11. «Колени вправо, влево». И.п.: сед согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2- опустить колени вправо, 3-4-влево.
12. «Наклоны». И.п.: сед ноги врозь, руки в стороны. 1-3- наклон вперёд, руки вперёд, 4-и.п.
13. «Мостик». И.п.: сед ноги вместе, руки в упоре сзади. 1-3- поднять туловище вверх, опираясь на ладони рук и пятки ног, 3-4-и.п.
14. «Неваляшка». И.п.: сед согнув ноги скрестно (по-турецки), руки на коленях. Покачивания вправо, влево, не касаясь руками пола, сохраняя равновесие.
15. «Ласточка». И.п.: упор стоя на коленях. 1- мах правой ногой назад, 2-и.п., 3-4- то же левой ногой.
16. «Перекаты». И.п.: сед ноги врозь, руки на задней поверхности бедра. Перекаты с поворотом на бок, на спину в и.п.

Танцевальные упражнения.

1. «Подскоки».
2. Шаг польки.
3. Галоп боком.

Упражнения с переходами.

1. Ходьба с носка.
2. Построение в круг. Ходьба по кругу, держась за руки (вправо, влево, в центр круга, из круга спиной).
3. Построение парами. Игра «Ворота».
4. Ходьба врассыпную.

Упражнения на расслабление.

1. И.п.: о.с., руки в подготовительной позиции. Поочерёдное поднятие рук вперёд, в стороны, вверх, и.п.
2. И.п.: руки вверх. Постепенно падают кисти рук, предплечья, плечи, руки вниз, медленно присесть.
3. «Кошечка потягивается». И.п.: сед на пятках, руки вперёд на пол. Потягивания, с перекатом на живот в и.п. лёжа на животе.
4. И.п.: лёжа на животе. Перекаты туловища на живот, в и.п. вправо, влево.

Силовая гимнастика.

1. «Потянись». И.п.: сед, ноги согнуты, колени разведены, руки у плеч. 1-наклон вправо, руки вверх, 2-и.п.
2. «Поднимись». И.п.: лёжа на спине, руки под головой, пальцы в замок или руки свободно, ноги согнуты. 1-2-сесть, коснуться головой колен, 3-4-и.п.
3. «Солнышко». И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперёд. 1-3-поднять ног и руки одновременно и развести в стороны.
4. «Попрыгунчик». И.п.: о.с., руки свободно. 1-3- прыжки на двух ногах на месте, 4- прыжок вверх, согнув ноги, колени подтянуть к груди.
5. «Подними ноги». И.п.: лёжа на спине, руки под головой, пальцы в замок, ноги прямые вместе. 1-поднять прямые ноги вверх, 2-и.п.
6. «Змея». И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища, ладони вверх, ноги прямые вместе. 1-3- поднять голову и плечи- вдох, 4- и.п.- выдох.
7. «Самолёт». И.п.: сед ноги вместе, руки на пояс. 1-3-поднять ноги вверх в угол, руки в стороны, 4-и.п.
8. «Отожмись». И.п.: упор лёжа на бёдрах, руки согнуты, ноги вместе. 1-выпрямить руки, 2-и.п..
9. «Лодочка». И.п.: лёжа на животе руки перед собой на полу, ноги прямые, вместе. 1-3- одновременно поднять ноги и руки от пола, прогнуться, 4-и.п.
10. «Выпрыгни». И.п.: присед, руки на коленях. Прыжки из приседа вверх, руки вверх.
11. «Ласточка». И.п.: в упоре стоя на коленях. Поднять правую ногу назад, то же выполнить левой ногой; поднять ногу в сторону, удерживать.

Элементы акробатики

1. «Мостик». И.п.: сед ноги вместе, руки в упоре сзади. 1-3-поднять туловище вверх, прогнуться, ноги не сгибать.
2. «Колобок». И.п.: присед, сгруппироваться. Перекат назад на спину в группировке.
3. «Берёзка». И.п.: сед ноги вместе, рук на поясе. 1-наклон вперёд, 2-перекат назад на спину, ноги вытянуть вверх, зафиксировать положение.
4. «Кольцо». И.п.: лёжа на животе, руки согнуты у груди, ладони на полу. Выпрямить руки и согнуть ноги одновременно, коснуться ногами головы.
5. «Корзинка». И.п.: лёжа на животе, руки свободно, ноги лежат на полу. Захватить руками голени ног и подтягивая руками ноги, прогнуться.
6. «Ласточка». И.п.: в упоре стоя на коленях. Поднять правую ногу назад, то же выполнить левой ногой.
7. «Перевертыш». И.п.: сед ноги вместе, ладони на полу. 1-3- перекат на спину, одновременно поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, 4-и.п.
8. «Мост». И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты врозь, руки согнуты у плеч, ладони на полу. 1-3-одновременно выпрямить руки и ноги(опора на ладони рук и стопы ног).
9. Кувырок вперёд.
10. Кувырок боком (правым и левым).

Игровой стретчинг (упражнения выполнять медленно и плавно).

- 1.«Самолёт». И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую ногу (полушпагат), руки в стороны, 2-и.п., 3-4- левой ногой.
- 2.«Лисичка». И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе, руки внизу. 1- потянуться руками вверх-вдох, 2-опуститься на пол вправо на бедро, правую руку на колено, левую руку за спину-выдох.
- 3.«Вафелька». И.п.: сед ноги вместе, руки на коленях. 1- поднять руки вверх, потянуться, 2-медленно наклон вперёд, складка, удерживать, 3-4- медленно выпрямиться скользя руками по ногам в и.п.
- 4.«Дуб». И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох, 2- руки опустить вниз, выдох.
- 5.«Журавль». И.п.: сомкнутая стойка, руки вниз. 1- поднять согнутую правую ногу вперёд, обхватить колено руками и прижать к себе, сохраняя равновесие, 2-и.п.-выдох.
- 6.«Черепашка». И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках, руки вдоль туловища. 1-2- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох, 3-4- на выдохе наклон вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки вдоль туловища, ладони вверх.
- 7.«Матрёшка». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-сложить ладони за спиной пальцами вниз, вдох, 2-повернуть ладони пальцами вниз, локти отвести назад, выдох.
- 8.«Ракета». И.п.: стойка ноги врозь, левая стопа развёрнута наружу, руки вниз. 1-повернуть туловище налево, вдох, 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, выдох, 3-и.п. вытянуться, руки вверх, вдох, 4-и.п., выдох.
- 9.«Собачка». И.п.: широкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, ладони на бёдрах, спина прямая, вдох. 1-наклон вперёд, коснуться пола ладонями, затем локтями, выдох
- 10.«Павлин». И.п.: сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1- наклон вперёд, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх, выдох.
- 11.«Цапля». И.п.: о.с., руки вниз. 1- согнуть правую ногу колено в сторону и поставить на внутреннюю сторону левого колена, руки в стороны. Удерживать равновесие.
- 12.«Кустик».
- 13.«Морская звезда». И.п.: широкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-3- руки в стороны, ладони вниз, плечи не поднимать, вдох, 4- и.п., выдох.
- 14.«Ёлка». И.п.: о.с., руки вниз. 1- развести носки врозь, 2-вытянуть позвоночник вверх, руки в стороны-вниз, ладони в пол, вдох, 3-4- полуприсед, пятки от пола не отрывать, выдох.

15. «Паучок». И.п.: сед согнув ноги, колени разведены в стороны. 1-опустить обе руки между ног, просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны, вдох, 2-наклон вперёд между ногами, коснуться лбом пола, выдох.
16. «Бабочка». И.п.: сед ноги согнуты, колени в стороны, стопы соединены, руки на коленях. Выполнить растягивающие движения, опускать колени к полу.
17. «Лягушка». И.п.: лёжа на животе, руки в стороны на полу. Согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить.
18. «Жучок». И.п.: стоя на коленях, сидя между стопами, руки вдоль туловища. 1-2- руки вверх, вдох, 3-4- голову на колени, руки на пятки, сгруппироваться, выдох.
19. «Качели».
20. «Дерево». И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-3-руки через стороны вверх, напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох, 4-и.п., выдох.

Подвижные игры:

- 1.«Удочка».
- 2.«Мы весёлые ребята».
- 3.«Возьми платочек».
- 4.«Колобок».
- 5.«Мяч капитану».
- 6.«Найди своё место».
- 7.«Снежная перестрелка».
- 8.«Щука».
- 9.«Самый быстрый».
- 10.«Третий лишний».
- 11.«Самый быстрый».
- 12.«Горелки».
- 13.«Догонялки».
14. «Гори, гори ясно».
- 15.«Возьми быстро».

Упражнения дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики, игры малой подвижности.

Дыхательная гимнастика.

- 1.«Шар лопнул».
2. «Шары летят».
3. «Трубач».
4. «Парашют».
5. «Чайник».
- 6.«Ворона».
7. «Автомобиль».
8. «Берёзки».

Пальчиковая гимнастика.

- 1.«Колокольчики».
2. «Лиса».
3. «Узоры».
4. «Варежка».
- 5.«Воробей».
- 6.«Птичка».
7. «Машина».
8. «Грибы».

Зрительная гимнастика.

- 1.«Мой конь».
- 2.«Медведь».

3. «Снежинки».
4. «Сапожки».
5. «Сковородка».
6. «Сова».
7. «Поезд».
8. «Цветы».

Игры малой подвижности.

1. «Море волнуется».
2. «Тик-так».
3. «Мой мяч».
4. «Хвост змеи».
5. «Где петушок».
6. «Ворота».
7. «Угадай, чей голосок»
8. «Ворота».

4.Оценочный материал

Промежуточной аттестацией является выполнение тестов и оценка уровня физической подготовленности детей (Общероссийская система мониторинга физического развития детей, утверждено Постановлением Правительства Р.Ф.29 декабря 2001 г №916)

4.1.Таблица оценок физической подготовленности детей 5-6 лет (мальчики)

№ п/п	Тесты	Уровень физической подготовленности					
		Высокий		Средний		Низкий	
		3 балла		2 балла		1 балл	
		100%		85-99%		84% и ниже	
		5лет	6лет	5лет	6 лет	5лет	6 лет
1	Челночный бег 10м*3раза	8.0сек	7.4сек	8.5сек	7.8сек	9.2сек	8.0сек
2	Прыжок в длину с места	130см	140см	105см	120см	85см	100см
3	Бросок набивного мяча	185см	270см	130см	230см	117см	187см
4	Наклон вперед (стоя)	6см	7см	4см	5см	3см	4см
5	Подъём туловища в сед из и.п. лёжа на спине, за 30сек	11	12	10	11	9	10

Таблица оценок физической подготовленности детей 5-6 лет (девочки)

№ п/п	Тесты	Уровень физической подготовленности					
		Высокий		Средний		Низкий	
		3 балла		2 балла		1 балл	
		100%		85-99%		84% и ниже	
		5лет	6 лет	5лет	6 лет	5лет	6 лет
1	Челночный бег 10м*3раза	8.4сек	7.7сек	16сек	14сек	9.5сек	8.5сек
2	Прыжок в длину с места	125см	140см	100см	120см	85см	90см
3	Бросок набивного мяча	178см	220см	120см	180см	107см	138см
4	Наклон вперед (стоя)	9см	10см	7см	8см	6см	7см
5	Подъём туловища в сед из и.п. лёжа на спине, за 30сек	9	10	8	9	7	8

4.2. Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Оценка темпов прироста показателей психофизических качеств определяется по формуле:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

4.3. Диагностика результатов образовательной деятельности

Цель: выявление показателей творческих и эстетических знаний и умений в области техники физических упражнений.

Метод: отслеживание показателей детской успешности методом наблюдения на занятиях.

Способы определения результативности: оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения.

Таблица оценок показателей качества освоения детьми содержания программы

№ п/п	Фамилия и имя ребёнка	Качественные показатели					Баллы
		Выполняет движения под музыку ритмически	Выполняет движения чётко, координировано	Во время выполнения упражнени й следит за осанкой	Развита мышечная сила, гибкость, выносливость	Выполняет движения эстетично	
1							
2							
3							
4							

Система оценок:

Низкий уровень-1 балл

Средний уровень-2 балла

Высокий уровень-3 балла

Ожидаемые результаты: функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, под музыку движениями передаёт настроение, создаёт выразительный образ. Ребенок предлагает собственный замысел и воплощает его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции.

У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

5. Методическое обеспечение программы.

I. Учебные и методические пособия. Интернет ресурсы.

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.
2. Фирилёва, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.-352с.
3. Фирилёва, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие-СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. -384с.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.-М.:ТЦ Сфера,2014.-160с.
5. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) / Авт.-сост. Н.А.Фомина и др.- Волгоград: Учитель,2004.-96с.
6. Кудрявцев В.Т., Егорова Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие.-М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2000.-296с.:илл.
7. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет/ авт.-сост. Е.А.Чевычелова.-Волгоград: Учитель,2015.-123с.
8. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова.-МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-144с.
9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.- 2-е изд., испр. и доп.- МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-48с.
10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой.-СПб.: «ДКТСТВО-ПРЕСС»,2011.-416с., ил.
11. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студ. сред. учеб заведений/ В.Н. Шебеко, Н.Н.Ермак, В.В.Шишкина.-4-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2000.-176с.
12. Интернет ресурсы.

II. Материалы из опыта работы педагога

1. Таблицы тестирования
2. Фонограмма для каждой части занятия.
3. Комплекс аэробики.