

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 14 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 14
общеразвивающего вида
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2022 г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детского сада №14
общеразвивающего вида
Невского района Санкт-Петербурга


Л.Д. Кузьма
(приказ от 31.08.2022 г. № 77)

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 14 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Кузьма
Людмила Давидовна, Заведующий ГБДОУ детский сад № 14 Невского района
31.08.2022 11:06 (MSK), Сертификат № 03286F1A0100AEFAE4DCB9173F059B64F

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Кидс-фитнес»
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Срок реализации 2 года



Разработчик:
инструктор по физической культуре
Габрусёнок А.А.

Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
Механизмы физиологического воздействия футбола на организм ребёнка	4
1.2 Целевые ориентиры.....	8
2. Содержательный раздел	9
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС ДО).....	9
2.2 Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на занятиях по программе «Кидс-фитнес»	11
2.3 Учебный план работы по программе, календарный учебный график	12
2.4 Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	14
2.5 Содержание образовательной работы.....	14
3. Организационный раздел	15
3.1 Объем образовательной нагрузки:.....	15
3.2 Условия реализации программы (материально- техническое обеспечение).....	15
Приложение «Комплексно-тематическое планирование».....	17

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Здоровье - важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, творческих успехов, долголетия. Здоровье человека отражает уровень жизни и санитарного благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, настроение людей. Уровень здоровья зависит, в свою очередь, от социально-экономических условий экологической обстановки, питания, отдыха, образа жизни, культуры, образования, состояния здравоохранения и медицинской науки и во многом – от степени двигательной активности человека.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. С момента рождения нормально развивающийся ребёнок стремится к движениям. Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше растущего и развивающегося организма.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно – сосудистой и двигательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъёма от проявленной при овладении двигательными действиями энергии, от раскованности и свободы их выполнения.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, и выполнять физические упражнения, с ранних лет можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребёнка. Поэтому необходимо создавать условия, чтобы физкультура была интересной и разнообразной.

Современные условия развития физического воспитания детей дошкольного возраста предполагают отказ от излишней унификации и стандартизации содержания предмета физической культуры. Это выражается в создании большого количества альтернативных программ. В последнее время отличается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся. На сегодняшний день становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. С целью профилактики различных заболеваний и повышения интереса к занятиям физической культуры у детей, нами была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) *«Кидс-фитнес»*.

На сегодняшний день «фитнес» в целом можно определить, как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определённости. Детский фитнес – это занятия, направленные на формирование осанки, развития у детей силы, ловкости, координации, выносливости, умение сосредоточиться, взаимодействовать друг с другом и работать в команде.

Данная программа соединяет в себе два направления фитнеса: *фитбол-гимнастика* и *степ-аэробика*.

Механизмы физиологического воздействия фитбола на организм ребёнка

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. При этом мяч может использоваться как тренажёр, как предмет и как утяжелитель. На занятиях используют фитболы различного диаметра, в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр должен быть 45 см, от 6 - 10 лет - 55 см. Фитбол имеет определённые свойства, используемые для оздоровительных, воспитательных и образовательных задач. Это и форма, и цвет, и запах, и его особая упругость. Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев, при этом происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90 градусов, голова приподнята и её центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу. Неправильно или криво сидеть на мяче невозможно, так как нарушается и теряется баланс. Поэтому одна лишь правильная посадка на мяче уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Упражнения на фитболе могут выполняться из многообразных исходных положений (и. п.). Упражнения в и. п. сидя способствуют тренировке мышц тазового дна. Выполнение упражнений в и.п. лёжа животом или спиной гораздо тяжелей, чем на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышечные группы, превосходно решая лечебную задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Механизмы физиологического воздействия степ-платформы на организм ребёнка

Степ-аэробика - шаговая аэробика.

Положительное воздействие степ-аэробики:

1. Высокий уровень физиологического воздействия на организм (занятия на ступеньках развивают кардио-респираторную систему).
2. Соблюдается принцип индивидуализации.
3. Высокая вариативность движений.
4. За счёт платформы увеличивается нагрузка на ноги (увеличивается тонус мышц).

Принципы создания программы:

- Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей.
- Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
- Наглядность.
- Динамичность: интеграция программы в разные виды деятельности.

- Дифференциация: учёт возрастных особенностей; учёт по половому различию; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Цели и задачи программы:

Цель программы – содействие всестороннему, гармоничному развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению физического и психического здоровья занимающихся, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательные задачи:

- формирование знаний, умений, навыков, необходимых в разнообразных условиях жизни, обогащение двигательного опыта;
- обучение навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- изучение комплексов ОРУ, упражнений на больших ортопедических мячах; степ – платформах.

Оздоровительные задачи:

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки;
- способствование снижению заболеваемости.

Развивающие задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- способствование развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции; правильного дыхания; мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

Воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, выразительности и творчества в движениях;
- воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем⁴
- развитие интереса к физической культуре и спорту.

Структура и основные принципы занятий. Организация и проведение занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Занятия по фитбол-гимнастике и степ-аэробике чередуются: 1 и 2 неделя – фитбол-гимнастика, 3 и 4 неделя – степ-аэробика.

Это связано с тем, что многие дети посещают спортивные секции вне ДООУ, подготовку к школе, а также с тем, что эти виды занятий, особенно степ-аэробика, достаточно динамичны и требует от детей большей выносливости. Программа рассчитана на 2 года для с 5 до 7 лет. Продолжительность занятий зависит от возраста детей от 25 до 30 минут. В структуру любого занятия входят три части: *подготовительная* (вводная), *основная* и *заключительная*.

В *подготовительной* части занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр.

Основная часть занятия занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами комплексов упражнений аэробного характера – разминка. Разучиваются специальные коррекционные упражнения – силовые упражнения на мячах или степе (партер), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы ОРУ определённой оздоровительной направленности, танцевальные упражнения, так и целые композиции, т. е. группы упражнений, объединённые единым смысловым значением и решающие определённые задачи. В конце основной части обязательно проводятся подвижные игры, музыкально- подвижные игры, творческие задания с использованием мяча или степа.

В *заключительной* части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут. Нагрузка снижается за счёт уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. Как правило, это упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, лёжа, сидя, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации, психогимнастика и релаксация. Упражнения на мячах и степе не должны превышать более 20 минут чистого времени.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5– 7 лет

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы.

По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях,

например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту— в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Использование степ – платформ и фитболов – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степенях и фитболах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ-платформа и фитбол являются многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

1.2 Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность, произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры – это социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Целенаправленная работа с использованием степ –платформ и фитболов позволит достичь следующих результатов:

- ✓ сформирован навыков правильной осанки;
- ✓ развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- ✓ сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ
- ✓ - шаги под музыку и общеразвивающие упражнения на фитболе;
- ✓ выработаны четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;
- ✓ проявляет эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ проявляет чувство уверенности в себе;
- ✓ способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- ✓ способен выполнять упражнения с использованием фитболов и степ-платформ в едином для всей группы темпе;
- ✓ умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ активно принимает участие в подвижных играх;
- ✓ умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;
- ✓ сформирована привычка к здоровому образу жизни.

2. Содержательный раздел

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями **развития ребенка (образовательные области ФГОС дошкольного образования)**

Содержание программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях по программе «Кидс-фитнес», включающих футбол – гимнастику, степ – аэробику.

Возраст детей 5 – 6 лет (старшая группа)

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Освоение детьми основных моторных умений, способности к двигательной импровизации, совершенствование физических качеств.
Средства	Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, степ-платформ, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедии. Упражнение для развития разных групп мышц.

образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы	Формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками, совершенствовать умения отзываться на просьбу, выразить свои мысли, адекватно воспринимать себя в коллективе.
Средства	Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т.д.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Формировать навык ориентировки в пространстве по заданному маршруту. Учить находить сходство и отличия в упражнениях, играх, заданиях.
Средства	Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Формировать умение общаться с учётом ситуации на занятиях, использовать различные интонации, силу голоса, умение самостоятельно высказываться в общении со взрослым и сверстниками.
Средства	Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом, давать названия упражнения по показу и описанию.

образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Знакомство с разными фольклорными формами, привлекать детей к повторению запомнившихся им отдельных песенок, выражений, развивать музыкально – сенсорные способности детей.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики,

	координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедии (музыки, сюжетных изображений).
--	--

Возраст детей 6 – 7 лет (Подготовительная к школе группа)

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Совершенствование физических качеств, формирование выразительности движений, двигательной находчивости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование выразительности движений. Развитие умения соревноваться в группах и индивидуально.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, степ-платформы, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения.

образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы	Учить организовывать совместные игровые упражнения, подбирать спортивный инвентарь для игр, продолжать формировать умение дружить, договариваться, помогать друг другу.
Средства	Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами, степ-платформами, совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие умений использовать полученные знания и умения в спортивной и игровой деятельности. Развитие пространственного и логического мышления.
Средства	Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами.
Средства	Упражнения с фитболами и степ-платформами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение, давать названия основным базовым шагам в степ-аэробике.

образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие музыкально – сенсорных способностей детей, формировать музыкальное восприятие, выражение своего эмоционального состояния с помощью движений, пластики.
Средства	Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, комплексы танцевальных композиций с использованием степ-платформ, развитие красоты и пластики движений.

2.2 Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей на занятиях по дополнительному образованию кружка «Кидс-фитнес»

Содержание программы по дополнительному образованию дополнена другими образовательными областями с целью эффективности решения образовательных задач.

№	Образовательная область	Задачи
1	«Физическое развитие»	Формирование навыков правильной осанки, формировать знания, умения, навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт
2.	«Социально-коммуникативное развитие»»	<p>Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности по дополнительному образованию «Кидс-фитнес», в организации подвижных и спортивных игр, во время выполнения физических упражнений на степ-платформах и фитболах.</p> <p>Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.</p> <p>Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой.</p>
3.	«Речевое развитие»	Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей.
4.	«Художественно-эстетическое развитие»	<p>Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества.</p> <p>Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения эмоциональной активности детей.</p>
5.	«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений,

	просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение. Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок.
--	---

2.3 Учебный план первого года обучения

Первый год обучения

№ темы	ТЕМА	Кол-во занятий	Формы контроля
1	«Весёлый мяч»	4	Сюжетное занятие
2	«Весёлые ступеньки»	4	Сюжетное занятие
3	«Соберем друзей в круг»	4	Игровое занятие
4	«Топ-топ, топает малыш»	4	Игровое занятие
5	«Волшебные превращения»	8	Сюжетное занятие
6	«В гостях у сказки»	4	Сюжетное занятие
7	«Чунга - Чанга»	4	Игровое занятие
8	«Палочка-выручалочка»	4	Игровое занятие
9	«Ушастый нянь»	4	Сюжетное занятие
10	«Сказки гуляют по свету»	4	Сюжетное занятие
11	«В гости к Буратино»	8	Тренировочное занятие
12	«Волшебный цветок»	4	Сюжетное занятие
13	«Игра по станциям»	8	Итоговое игровое занятие
	Итого	64	

Второй год обучения

№ темы	ТЕМА	Кол-во занятий		Формы контроля
		всего	практика	
1	«Осенние превращения»	4		Игровое занятие
2	«Обиженный крокодил»	4		Сюжетное занятие
3	«Соберем друзей в круг»	4		Игровое занятие
4	«Песня на разных языках»	4		Тренировочное занятие
5	«Циркачи»	8		Тренировочное занятие
6	«Танцующая сказка»	8		Сюжетное занятие
7	«Дивный цветок»	4		Сюжетное занятие
8	«Зимний вальс»	4		Сюжетное занятие
9	«Солнца лучик золотой»	4		Игровое занятие
10	«Лукоморье»	4		Сюжетное занятие
11	«Весна красна»	8		Тренировочное занятие
12	«Путешествие по странам»	4		Сюжетное занятие
13	«Игра по станциям»	4		Итоговое занятие
	Итого	64		

Программа может осваиваться учащимися с любого уровня

Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Количество занятий в месяц</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество занятий в год</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год 2 год	01.10	31.05	8	32	64	2 раза в неделю во второй половине дня

2.4 Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогического наблюдения. Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.
2. Для оптимизации работы с группой детей.

<i>Объект педагогического наблюдения (мониторинга)</i>	<i>Формы и методы педагогического наблюдения</i>	<i>Периодичность проведения педагогического наблюдения</i>	<i>Длительность проведения педагогического наблюдения</i>	<i>Сроки проведения педагогического наблюдения</i>
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по Программе	Наблюдение. Анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	1 неделя	Октябрь, май

2.5 Содержание образовательной работы

Практическая часть программы включает следующие разделы:



Фитбол-гимнастика

- Строевые упражнения
- Ору, танцевально-ритмические комплексы на мячах
- Музыкально-подвижные игры с мячами
- Упражнения на развитие гибкости
- Упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитие мелкой моторики, дыхание, расслабление



Степ-аэробика

- Строевые упражнения с использованием степ-платформ
- Базовые шаги степ-аэробики и их связки, комплексы упражнений с предметами и без предметов на степ-платформах
- Упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости и подвижности суставов
- Танцевально-ритмические комплексы
- Музыкально-подвижные игры со степами

3. Организационный раздел

3.1 Объем образовательной нагрузки:

Название кружка, месяц проведения	Количество ОД (в неделю)	Продолжительность Образовательной деятельности	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки	
			В месяц	В год
«Кидс-фитнес»	2	30	4 часа	32 часа

3.2 Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение)

- Материально-техническое обеспечение реализации программы.
- Оборудованный спортивный зал
- Ковровое покрытие
- Мячи-фитболы двух размеров на каждого занимающегося (диаметр 45 и 50 см), мяч-фитбол размер 75 см для педагога
- Степ-платформы на каждого ребёнка (высота платформы 8-10 см)
- Аудио и видео материалы
- Дополнительный инвентарь для ориентировки в пространстве, для общеразвивающих упражнений, для подвижных игр.

Методическое обеспечение (литература)

1. Долгорукова О. «Фитнес – аэробика» // Обруч, 2005
2. Кузина И. «Степ – аэробика для дошкольников» // Дошкольное образование, 2008
3. Машукова Ю.А. «Степ – гимнастика в детском саду» // научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4 2009
4. «Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно – методическое пособие под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской СПб.: ООО «Издательство « Детство-Пресс», М., ТЦ «Сфера», 2012
5. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», СПб., Изд. «Творческий центр», 2009

6. Е.Г Сайкина, С.В Кузьмина «Программно-методическое обеспечение занятий фитбол - аэробикой с детьми», СПб.,2011
7. Е.Г Сайкина, С.В Кузьмина «Теоретико – методические основы занятий фитбол – аэробикой» СПб, 2011
8. «Степ- данс» - шаг навстречу здоровью «// Дошкольная педагогика № 1 /01/11
9. Е.В Сулим «Детский фитнес», Изд. «Творческий центр «Сфера», 2014
10. Ж.Е. Фирилева, Е.Г Сайкина «Фитнес – Данс», СПб, Изд. «Детство – Пресс», 2007

Комплексно-тематическое планирование

Первый год обучения

Октябрь.

Задачи:

- Учить сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче.
- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам

Занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятия 1	Подготовительная часть: ходьба и бег в колонне по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием колена, ходьба в медленном темпе	1.Разминка под музыку 2.Партер 1) самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая и через затылок, позвоночник и мяч как бы проходит стержень. 2)в среднем темпе выполнять прямыми руками круговые вращения в плечевых суставах, подобные движения на мяче должны вызывать самопроизвольное покачивание на мяче, необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью мяча. 3)сидя на мяче выполнять ходьбу, не отрывая носков от пола, ходьбу с высоким подниманием колена. 3.Музыкально-подвижная игра на равновесие «Займи свой домик» (под ритмичную музыку дети разбегаются по залу враспынную, когда музыка останавливается ,дети бегут и садятся на свой мяч, при этом необходимо сесть на мяч правильно и удержать равновесие)	сидя на мяче выполнять медленные движения руки через стороны вверх вниз с дыханием
Занятия 2	Подготовительная часть: ходьба и бег в колонне по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием колена, ходьба в медленном темпе	1.Музыкально-спортивная разминка 2.Упражнения на степе. 1)Базовые шаги: -шаг вверх правой ногой, руки развести в стороны -шаг вниз, руки на пояс -тоже с левой ноги -шаг вверх, руки поднять вверх -шаг вниз, руки опустить на бедра -тоже с левой ноги 2) обучение основным шагам: -марш на два счёта -бесиг- базовый шаг на четыре счёта -ви- образный шаг на четыре счёта(ви- степ) 3) обучение попеременным шагам: -степ- тач на полу -степ- тен(шаг с касанием -степ- тач на степе -ниап (подъём колена на 4 счёта) -бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) -сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) -прыжки на степ и со степа вперёд -бег вокруг степа в одну и в другую сторону 4)Упражнения на пресс в паре	упражнения на растяжку на степе и с использованием степе

		3.Подвижная игра «Цапля»	
3		<i>Повторить занятие 1</i>	
4		<i>Повторить занятие 2</i>	

Ноябрь.

- Продолжать учить сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений.
- Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры.
- Ознакомить с упражнениями в балансе с различными положениями рук
- Учить выполнять силовые упражнения с использованием мяча
- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба – марш в колонну по одному, бег до 1 минуты с перешагиванием брусков, ходьба с захлестом голени назад, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сводах стопы	Основная часть: 1.Музыкально-спортивная разминка 2.Партер 1)сидя на мяче выполнять ходьбу ,высоко поднимая колени, приставной шаг в сторону 2)поочерёдное выставление ноги на пятку вперёд, в сторону, руки на мяче ,+тоже упражнение с различными положениями рук. 3)сидя на мяче ноги врозь наклоны вперёд 4)сидя на мяче наклоны в стороны руки на поясе, руки за головой, руки в стороны 5)сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении: руки в стороны, одна нога вперёд; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками 6)в медленном темпе сидя на мяче сделать несколько шагов вперёд и лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают мяч сбоку, смотреть следует вперёд, переступая ногами, вернуться в исходное положение. 3.Музыкально-подвижная игра «кто спрятался»	выполняют упражнения на расслабление (растяжка с использованием мяча)
<i>Занятие 2</i>	ходьба – марш в колонну по одному, бег до 1 минуты с перешагиванием брусков, ходьба с захлестом голени назад, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сводах стопы	1.Музыкально-спортивная разминка 2.Упражнения на степе «Топ,топ, топает малыш» 1)-шаг вверх правой ногой, руки развести в стороны -шаг вниз, руки на пояс -тоже с левой ноги -шаг вверх, руки поднять вверх -шаг вниз, руки опустить на бедра -тоже с левой ноги 2)основные шаги: -марш- на два счёта -бесиг- базовый шаг на четыре счёта -ви- образный шаг на четыре счёта(ви- степ) -овер (на 4 счёта через верх боком к платформе) -кросс (скрестный шаг на 4 счёта) 3) попеременные шаги: -степ- тач на полу -степ- тен(шаг с касанием)	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа

		-степ- тач на степе -ниап (подъём колена на 4 счёта) -бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) -сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) -прыжки на степ и со степа вперёд -кёл (захлёт на 4 счёта) -кик (мах ногой на 4 счёта) -ланг (выпад на 2 счёта) 4)упражнения на пресс в паре 5)Подвижная игра «Кто спрятался»	
3		<i>Повторить занятие 1</i>	
4		<i>Повторить занятие 2</i>	

Декабрь

Задачи:

- Продолжать учить сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений.
- Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры.
- Ознакомить с упражнениями в балансе с различными положениями рук
- Учить выполнять силовые упражнения с использованием мяча
- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам
- Учить выполнять комплекс ОРУ с использованием мяча в общем темпе для всей группы на степе

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой	1. комплекс ОРУ с обручами под музыку 2. Партер: 1) из положения сидя ноги врозь приставлять ногу скрестно 2) сидя на мяче наклоны вперёд к выставленной вперёд ноге с различными положениями рук 3) сидя на мяче наклоны в стороны к выставленной с сторону ноге с различными положениями рук 4) лёжа на животе на мяче, руки упираются ладонями в пол, ноги с стартовым положением, пройти руками вперёд, ноги поднять горизонтально, при этом поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях 5) и.п. тоже выполнять отжимания 6) выполнение упражнений на укрепление мышц живота лёжа на спине на полу, ноги на мяче, руки вдоль туловища, оторвать спину от пола, потянуться руками к носочкам ног 3. Подвижная игра «считай до 10 и выбивай»	упражнения на растяжку с использованием мяча
<i>Занятие 2</i>	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с	1. ОРУ с мячом под музыку на степе 2. Упражнения на степе 1) базовые шаги с движениями рук. 2) основные шаги: -марш на два счёта -бесиг- базовый шаг на четыре счёта -ви- образный шаг на четыре счёта(ви- степ) -овер (на 4 счёта через вверх боком к платформе) -кросс (скрестный шаг на 4 счёта)	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа

	захлестом голени назад, ходьба змейкой	3) попеременные шаги: (добавить руки) -степ- тач на полу -степ- тен(шаг с касанием) -степ- тач на степе -ниап (подъем колена на 4 счёта) -бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) -сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) -прыжки на степ и со степа вперёд -кёл (захлест на 4 счёта) -кик (мах ногой на 4 счёта) -ланг (выпад на 2 счёта) Соединять в связку-выполнение шагов по 8 раз в каждую сторону, повтор 2-3 раза сначала. Упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно) 3. Подвижная игра «Выше ноги от земли»	
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Январь

Задачи:

- учить выполнять упражнения стретчинга с использованием мяча.
- Продолжать учить сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений.
- Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры.
- Ознакомить с упражнениями в балансе с различными положениями рук
- Учить выполнять силовые упражнения с использованием мяча
- Развивать выносливость, соединяя шаги в связки

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег с различными положениями рук, боковой галоп в одну сторону и в другую	1. Музыкально-спортивная разминка 2. Партер 1) лёжа на животе на мяче, руки упираются ладонями в пол, ноги с стартовым положением, пройти руками вперёд, ноги поднять горизонтально, при этом поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях 2) и. положение тоже выполнять отжимания 3) выполнение упражнений на укрепление мышц живота лёжа на спине на полу, ноги на мяче, руки вдоль туловища, оторвать спину от пола, потянуться руками к носочкам ног 4) стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания 5) лёжа спиной на мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с мячом на средней линии лопаток 6) сидя боком к мячу на полу, дальняя от мяча нога согнута и упирается в пол ступней, ближняя к мячу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на мяч, удерживая равновесие 3 игра-эстафета «забрось мяч в корзину»	психогимнастика «Вот мы в автобусе» (сидя на мяче)

Занятие 2	строевые упражнения	<p>1.Музыкально-спортивная разминка</p> <p>2.Упражнения на степе</p> <p>1) соединять шаги в связку:</p> <p>-1-8-марш-на два счёта</p> <p>1-8-бесиг-базовый шаг на четыре счёта</p> <p>1-8-ви-образный шаг на четыре счёта (ви- степ)</p> <p>1-8степ-тач на полу</p> <p>1-8-степ- тен (шаг с касанием)</p> <p>1-8-степ-тач на степе</p> <p>1-8-ниап (подъём колена на 4 счёта)</p> <p>1-8-бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка)</p> <p>1-8-сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта)</p> <p>1-8-кёл (захлёт на 4 счёта)</p> <p>1-8-кик (мах ногой на 4 счёта)</p> <p>1-8-ланг (выпад на 2 счёта)</p> <p>2)упражнения на пресс на степе (на укреплении верхних нижних мышц живота одновременно «велосипед»)</p> <p>3.Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием степов)</p>	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа «Ахи – страхи)
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Февраль

Задачи те же +совершенствовать умение выполнять упражнения в балансе

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	ходьба и бег между предметами (фитболы или степы), ходьба в полуприседе, широким шагом	<p>1.Танцы на мячах «Чунга-чанга»</p> <p>2.партер</p> <p>1)из положения в упоре лёжа на животе, на мяче, сгибая ноги, прокатить мяч к груди</p> <p>2)лицом к мячу, стоя на коленях, перейти в положение лёжа на животе, руки в упоре, одна нога согнута</p> <p>3)лёжа спиной на мяче, руки на полу, одна нога вверх</p> <p>4)лёжа спиной на мяче поворот на спину</p> <p>5).и.положение тоже выполнять отжимания</p> <p>6)выполнение упражнений на укреплении мышц живота лёжа на спине на полу ,ноги на мяче, руки вдоль туловища, оторвать спину от пола, потянуться руками к носочкам ног</p> <p>3. Подвижная игра «мой весёлый звонкий мяч»</p>	пальчиковая гимнастика, сидя на мяче «Волшебный цветок»
Занятие 2	ходьба и бег между предметами (фитболы или степы), ходьба в полуприседе, широким шагом	<p>1.ОРУ с гимнастическими палками под музыку на степах</p> <p>2.Упражнения на степах</p> <p>1)Продолжать обучение соединять шаги в связку:</p> <p>1-8марш</p> <p>1-8бесиг</p> <p>1-8степ-тач</p> <p>1-8ниап</p> <p>1-8захлёт</p> <p>1-8кик</p> <p>1-8бек</p> <p>1-8ниап в сторону</p> <p>1-8ви-степ</p> <p>1-8касание</p> <p>2)упражнения на пресс на степе (на укреплении верхних нижних мышц живота одновременно)</p> <p>3.Музыкально подвижная игра «Сохрани равновесие»</p>	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа, упражнения с массажными мячиками

3	<i>Повторить занятие 1</i>	
4	<i>Повторить занятие 2</i>	

Март

Задачи

- учить выполнять упражнения стретчинга с использованием мяча.
- Продолжать учить сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений.
- Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры.
- Ознакомить с упражнениями в балансе с различными положениями рук
- Учить выполнять силовые упражнения с использованием мяча
- Развивать выносливость, соединяя шаги в связки
- Учить танцевальным движениям на мяче

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки	1.Танцы на мячах «Ушастый нянь» 2.Партер 1)выполнение упражнений на укрепление мышц живота лёжа на спине на полу ,ноги на мяче, руки вдоль туловища, оторвать спину от пола, потянуться руками к носочка ног 2)стоя правым боком к мячу, шаг правой через мяч, прокат на мяче и затем приставляя левую, встать левым боком к мячу 3)лёжа на спине на полу, ноги на мяче, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить мяч к ягодицам, вернуться в и.п. 3.Музыкально-подвижная игра «Медведь и пчёлы»	психогимнастика «обезьянки» на мяче
<i>Занятие 2</i>	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки	1.Музыкально-спортивная разминка на степе 2.Упражнения на степе 1)связка 1 2)упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно «велосипед») 3.Подвижная игра «Галки в огороде»	упражнения на растяжку на степе «Сказки гуляют по свету»
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Апрель

Задачи:

- Закреплять полученные умения в новых комбинациях работы с мячом и на мяче
- Продолжать обучать танцевальным движениям на мяче и с использованием мяча
- Продолжать совершенствовать выполнение упражнений в балансе

- Закреплять полученные умения в новых комбинациях работы на степе

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	различные виды ходьбы с мячом в руках «Паровоз Букашка»	1.Танцы на мячах «Буратино» 2.Партер 1)выполнение упражнений на укрепление мышц живота лёжа на спине на полу ,ноги на мяче, руки вдоль туловища, оторвать спину от пола, потянуться руками к носочка ног 2)стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания 3)лёжа спиной на мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90градусов,точка контакта с мячом на средней линии лопаток 4)сидя боком к мячу на полу ,дальняя от мяча нога согнута и опирается в пол ступней, ближняя к мячу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться»на мяч ,удерживая равновесие 5)стоя правым боком к мячу, шаг правой через мяч, прокат на мяче и затем приставляя левую, встать левым боком к мячу 6)лёжа на спине на полу, ноги на мяче, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить мяч к ягодицам, вернуться в и.п. 3.Музыкально-подвижная игра «запрещённое движение»	танцы на мячах «жар-птица»
Занятие 2	различные виды ходьбы с использованием степов «Паровоз Букашка»	1.ОРУ с мячом под музыку на степях 2.Упражнения на степях 1)связка 2(приложение) 2)упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно «велосипед») 3.Музыкально-подвижная игра «Голова змеи»	упражнения на растяжку на степе и с использованием степика «Лирическая»
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Май

Задачи:

- Закреплять полученные умения в новых комбинациях работы с мячом и на мяче,
- Продолжать обучать танцевальным движением на мяче и с использованием мяча,
- Продолжать совершенствовать выполнение упражнений в балансе (в игровой форме)
- Закреплять полученные умения в новых комбинациях работы на степе

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	<p>ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки</p>	<p>Игровые упражнения и игры: 1.«Займи свой домик» 2.«кто спрятался» 3.«считай до 10 и выбивай» 4.«мой весёлый звонкий мяч» 5.«весёлый мяч» 6.«запрещённое движение» 7.игра-эстафета «забрось мяч в корзину»</p>	<p>упражнения на растяжку «Лирическая»</p>
<i>Занятие 2</i>	<p>ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки</p>	<p>1.ОРУ с косичками под музыку на стёпах 2.Упражнения на степе 1)связка 2)упражнения на пресс на степе 3.Подвижная игра по желанию детей</p>	<p>Упражнения на растяжку на степе и с использованием степа</p>
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Второй год обучения

Октябрь.

Задачи:

- Продолжать учить сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче.
- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	ходьба и бег в колонне по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием колена, ходьба в медленном темпе	1.Разминка под музыку 2.Партер 1)самостоятельное покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая и через затылок, позвоночник и мяч как бы проходит стержень. 2)в среднем темпе выполнять прямыми руками круговые вращения в плечевых суставах, подобные движения на мяче должны вызывать самопроизвольное покачивание на мяче, необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью мяча. 3)сидя на мяче выполнять ходьбу, не отрывая носков от пола, ходьбу с высоким подниманием колена. 3.Музыкально-подвижная игра на равновесие «Займи свой домик» (под ритмичную музыку дети разбегаются по залу в рассыпную, когда музыка останавливается ,дети бегут и садятся на свой мяч, при этом необходимо сесть на мяч правильно и удержать равновесие)	сидя на мяче выполняют медленные движения руки через стороны вверх вниз с дыханием
Занятие 2	ходьба и бег в колонне по одному, на носках, пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, бег с высоким подниманием колена, ходьба в медленном темпе	1.Музыкально-спортивная разминка 2.Упражнения на степе. 1)Базовые шаги: -шаг вверх правой ногой, руки развести в стороны -шаг вниз, руки на пояс -тоже с левой ноги -шаг вверх, руки поднять вверх -шаг вниз, руки опустить на бедра -тоже с левой ноги 2) обучение основным шагам: -марш на два счёта -бесиг- базовый шаг на четыре счёта -ви- образный шаг на четыре счёта(ви- степ) 3) обучение попеременным шагам: -степ- тач на полу -степ- тең(шаг с касанием -степ- тач на степе -ниап (подъём колена на 4 счёта) -бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) -сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) -прыжки на степ и со степа вперёд -бег вокруг степа в одну и в другую сторону 4)Комплекс упражнений на укрепление мышц спины «Обиженный крокодил» 3.Подвижная игра «Крокодил»	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Ноябрь.

Задачи:

- Продолжать учить сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений.
- Продолжать учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры.
- Продолжать ознакомить с упражнениями в балансе с различными положениями рук
- Продолжать учить выполнять силовые упражнения с использованием мяча
- Продолжать обучение базовым шагам. Продолжать учить согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Продолжать обучать основным шагам
- Продолжать обучение попеременным шагам

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	ходьба – марш в колонну по одному, бег до 1 минуты с перешагиванием брусков, ходьба с захлестом голени назад, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сводах стопы, бег с ускорением, ходьба с выполнением заданий	<p>1.Музыкально-спортивная разминка</p> <p>2.Партер</p> <p>1)сидя на мяче выполнять ходьбу ,высоко поднимая колени, приставной шаг в сторону</p> <p>2)поочерёдное выставление ноги на пятку вперёд, в сторону, руки на мяче ,+тоже упражнение с различными положениями рук.</p> <p>3)сидя на мяче ноги врозь наклоны вперёд</p> <p>4)сидя на мяче наклоны в стороны руки на поясе, руки за головой, руки в стороны</p> <p>5)сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении: руки в стороны, одна нога вперёд; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками</p> <p>6)в медленном темпе сидя на мяче сделать несколько шагов вперёд и лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают мяч сбоку, смотреть следует вперёд, переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>5.Танцевальные упражнения на мяче «Песня на разных языках»</p> <p>3.Музыкально-подвижная игра «кто спрятался»</p>	выполняют упражнения на расслабление (растяжка с использованием мяча)
Занятие 2	ходьба – марш в колонну по одному, бег до 1 минуты с перешагиванием брусков, ходьба с захлестом голени назад, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сводах стопы, бег с ускорением,	<p>1.Музыкально-спортивная разминка</p> <p>2.Упражнения на степе</p> <p>1)-шаг вверх правой ногой, руки развести в стороны</p> <p>-шаг вниз, руки на пояс</p> <p>-тоже с левой ноги</p> <p>-шаг вверх, руки поднять вверх</p> <p>-шаг вниз, руки опустить на бедра</p> <p>-тоже с левой ноги</p> <p>2)основные шаги:</p> <p>-марш- на два счёта</p> <p>-бесиг- базовый шаг на четыре счёта</p> <p>-ви- образный шаг на четыре счёта(ви- степ)</p> <p>-овер (на 4 счёта через верх боком к платформе)</p> <p>-кросс (скрестный шаг на 4 счёта)</p> <p>3) попеременные шаги:</p> <p>-степ- тач на полу</p> <p>-степ- тен(шаг с касанием)</p> <p>-степ- тач на степе</p> <p>-ниап (подъём колена на 4 счёта)</p>	упражнения на растяжку на степе и с использованием степе

	ходьба с выполнением заданий	-бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) -сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) -прыжки на степ и со степа вперёд -кёл (захлёт на 4 счёта) -кик (мах ногой на 4 счёта) -ланг (выпад на 2 счёта) 4)упражнения на пресс в паре 5)Подвижная игра «Кто спрятался»	
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие</i>		

Декабрь

Задачи:

- Продолжать учить сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений.
- закреплять умение сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры.
- закреплять умение сохранять равновесие при выполнении упражнений в балансе с различными положениями рук
- закреплять умение выполнять силовые упражнения с использованием мяча
- Продолжать обучение базовым шагам. Закреплять умение согласовывать шаги с движениями рук, развивать координационные способности
- Закреплять умение выполнять основные шаги
- Закреплять умение выполнять попеременные шаги
- Закреплять умение выполнять комплекс ОРУ с использованием мяча в общем темпе для всей группы на степе

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, бег с преодолением препятствий	1.комплекс ОРУ с обручами под музыку 2.Партер: (комплекс силовых упражнений «Циркачи» 1)из положения сидя ноги врозь приставлять ногу скрестно 2)сидя на мяче наклоны вперёд к выставленной вперёд ноге с различными положениями рук 3)сидя на мяче наклоны в стороны к выставленной с сторону ноге с различными положениями рук 4)лёжа на животе на мяче, руки упираются ладонями в пол, ноги в стартовом положении, пройти руками вперёд, ноги поднять горизонтально, при этом поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях 5)и.п. тоже выполнять отжимания 6)выполнение упражнений на укрепление мышц живота лёжа на спине на мяче, ноги на полу, согнуты в коленях, руки за головой, оторвать спину и лопатки от мяча, потянуться руками к коленям 3.Подвижная игра «считай до 10 и выбивай»	упражнения на растяжку с использованием мяча
<i>Занятие 2</i>	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием	1.ОРУ с мячом под музыку на степе 2.Упражнения на степе 1) базовые шаги с движениями рук. 2) основные шаги: -марш на два счёта -бесиг- базовый шаг на четыре счёта -ви- образный шаг на четыре счёта(ви- степ) -овер (на 4 счёта через вверх боком к платформе)	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа

	колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, бег с преодолением препятствий	-кросс (скрестный шаг на 4 счёта) 3) попеременные шаги: (добавить руки) -степ- тач на полу -степ- тен(шаг с касанием) -степ- тач на степе -ниап (подъём колена на 4 счёта) -бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) -сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) -прыжки на степ и со степа вперёд -кёл (захлест на 4 счёта) -кик (мах ногой на 4 счёта) -ланг (выпад на 2 счёта) Соединять в связку-выполнение шагов по 10 раз в каждую сторону, повтор 2-3 раза сначала. (комплекс силовых упражнений «Циркачи» 3. Подвижная игра «Выше ноги от земли»	
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Январь

Задачи:

- Закреплять умение выполнять упражнения стретчинга с использованием мяча.
- Закреплять умение сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений.
- Закреплять умение сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры.
- закреплять умение сохранять равновесие при выполнении упражнений в балансе с различными положениями рук
- Закреплять умение выполнять силовые упражнения с использованием мяча
- Продолжать развивать выносливость, соединяя шаги в связки

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег с различными положениями рук, боковой галоп в одну сторону и в другую, бег ножницами	1. Танцы на мячах «Кикимора» 2. Партер: 1) лёжа на животе на мяче, руки упираются ладонями в пол, ноги с стартовым положением, пройти руками вперёд, ноги поднять горизонтально, при этом поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях 2) и. положение тоже выполнять отжимания 3) выполнение упражнений на укрепление мышц живота лёжа на спине на полу, ноги на мяче, руки вдоль туловища, оторвать спину от пола, потянуться руками к носочкам ног 4) стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания 5) лёжа спиной на мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с мячом на средней линии лопаток 6) сидя боком к мячу на полу, дальняя от мяча нога согнута и упирается в пол ступней, ближняя к мячу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на мяч, удерживая равновесие 3 Музыкально-подвижная игра «Танцующие фигуры»	психогимнастика

Занятие 2	<p>ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег с различными положениями рук, боковой галоп в одну сторону и в другую, бег ножницами</p>	<p>1.Музыкально-спортивная разминка 2.Упражнения на степе 1) соединять шаги в связку: -1-8-марш-на два счёта 1-8-бесиг-базовый шаг на четыре счёта 1-8-ви-образный шаг на четыре счёта (ви- степ) 1-8степ-тач на полу 1-8-степ- тен (шаг с касанием) 1-8-степ-тач на степе 1-8-ниап (подъём колена на 4 счёта) 1-8-бек (отведение ноги назад на 4 счёта, упражнение ласточка) 1-8-сайд (отведение ноги в сторону на 4 счёта) 1-8-кёл (захлёт на 4 счёта) 1-8-кик (мах ногой на 4 счёта) 1-8-ланг (выпад на 2 счёта) 2. Комплекс силовых упражнений «Медведь» 3.Подвижная игра «Сказочные звери»» (с использованием степов)</p>	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Февраль

Задачи те же +совершенствовать умение выполнять упражнения в балансе

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	<p>ходьба и бег между предметами (фитболы или степы), ходьба в полуприседе, широким шагом</p>	<p>1.Танцы на мячах «Часики» 2.партер 1)из положения в упоре лёжа на животе, на мяче, сгибая ноги, прокатить мяч к груди 2)лицом к мячу, стоя на коленях, перейти в положение лёжа на животе, руки в упоре, одна нога согнута 3)лёжа спиной на мяче, руки на полу, одна нога вверх 4)лёжа спиной на мяче поворот на спину 5).и.положение тоже выполнять отжимания 6) выполнение упражнений на укрепление мышц живота лёжа на спине на мяче, ноги на полу, согнуты в коленях, руки за головой, оторвать спину и лопатки от мяча, потянуться руками к коленям 3. Подвижная игра «Весёлый мячик»</p>	«Дивный цветок»

Занятие 2	ходьба и бег между предметами (фитболы или степы), ходьба в полуприседе, широким шагом	1.ОРУ со снежинками (палочки) под музыку на степях 2.Упражнения на степях 1)Продолжать обучение соединять шаги в связку: «В лес через сугробы» 1-8марш 1-8бесиг 1-8степ-тач 1-8ниап 1-8захлест 1-8кик 1-8бек 1-8ниап в сторону 1-8ви-степ 1-8касание 2)упражнения на пресс на степе (на укреплении верхних нижних мышц живота одновременно) 3.Музыкально подвижная игра «Ледяные фигуры»	упражнения на растяжку на степе «Зимняя песенка»
3	<i>Повторить занятие 1-2</i>		
4	<i>Повторить занятие 3-4</i>		

Март

Задачи

- Совершенствовать умение выполнять упражнения стретчинга с использованием мяча.
- Совершенствовать умение сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений.
- Совершенствовать умение сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры.
- Совершенствовать умение сохранять равновесие при выполнении упражнений в балансе с различными положениями рук
- Совершенствовать умение выполнять силовые упражнения с использованием мяча
- Продолжать развивать выносливость, соединяя шаги в связки
- Совершенствовать танцевальные движения на мяче

Занятие	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Занятие 1	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки	1.Танцы на мячах «Старуха Шапокляк» 2.Партер 1)выполнение упражнений на укреплении мышц живота лёжа на спине на полу, ноги на мяче, руки вдоль туловища, оторвать спину от пола, потянуться руками к носочкам ног 2)стоя правым боком к мячу, шаг правой через мяч, прокат на мяче и затем приставляя левую, встать левым боком к мячу 3)лёжа на спине на полу, ноги на мяче, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить мяч к ягодицам, вернуться в и.п. 3.Музыкально-подвижная игра «Медведь и пчёлы»	психогимнастика «Солнца лучик золотой»

Занятие 2	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки	1.Музыкально-спортивная разминка «Колдунья» 2.Партер : 1)связка 1(приложение – увеличить дозировку на 2-4 шага) 2)упражнения на пресс на степе (на укрепление верхних нижних мышц живота одновременно «велосипед») 3.Подвижная игра «Кот и мыши»	упражнения на растяжку на степе и с использованием степа «Сказки гуляют по свету»
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Апрель

Задачи:

- Совершенствовать полученные умения в новых комбинациях работы с мячом и на мяче
- Совершенствовать танцевальные движения на мяче и с использованием мяча
- Продолжать совершенствовать выполнение упражнений в балансе
- Совершенствовать полученные умения в новых комбинациях работы на степе

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<i>Занятие 1</i>	ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег с различными положениями рук, боковой галоп в одну сторону и в другую, подскоки	1.Танцы на мячах «Кап-кап» 2.Партер 1) выполнение упражнений на укрепление мышц живота лёжа на спине на мяче, ноги на полу, согнуты в коленях, руки за головой, оторвать спину и лопатки от мяча, потянуться руками к коленям 2)стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания 3)лёжа спиной на мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90градусов, точка контакта с мячом на средней линии лопаток 4)сидя боком к мячу на полу ,дальняя от мяча нога согнута и опирается в пол ступней, ближняя к мячу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться»на мяч ,удерживая равновесие 5)стоя правым боком к мячу, шаг правой через мяч, прокат на мяче и затем приставляя левую, встать левым боком к мячу 6)лёжа на спине на полу, ноги на мяче, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить мяч к ягодицам, вернуться в и.п. 3.Музыкально-подвижная игра «запрещённое движение»	танцы на мячах «жар-птица»
<i>Занятие 2</i>	ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, ходьба и бег с различными положениями рук, боковой галоп в одну сторону и в другую, подскоки	1.ОРУ с малыми обручами 2.Упражнения на степях хооводного характера «Весну звали» 3.Музыкально-подвижная игра «День-ночь»	упражнения на растяжку на степе и с использованием степе
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Май

Задачи:

- Совершенствовать полученные умения в новых комбинациях работы с мячом и на мяче,
- Совершенствовать танцевальные движения на мяче и с использованием мяча,
- Продолжать совершенствовать выполнение упражнений в балансе (в игровой форме)
- Совершенствовать полученные умения в новых комбинациях работы на степе

<i>Занятие</i>	<i>Подготовительная часть</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>

Занятие 1	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки	Игровые упражнения и игры: 1.«Займи свой домик» 2.«кто спрятался» 3.«считай до 10 и выбивай» 4.«мой весёлый звонкий мяч» 5«весёлый мяч» 6.«запрещённое движение» 7.игра-эстафета «забрось мяч в корзину»	психогимнастика «Солнца лучик золотой»
Занятие 2	ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с захлестом голени назад, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, ходьба змейкой, подскоки	1.ОРУ с косичками под музыку на стечах 2.Упражнения на степе 1)связка 3(приложение – увеличить дозировку на 2-4 шага) 2)упражнения на пресс на степе 3.Подвижная игра по желанию детей	Упражнения на растяжку на степе и с использованием стеча
3	<i>Повторить занятие 1</i>		
4	<i>Повторить занятие 2</i>		

Список литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес – аэробика»// Обруч, 2005
2. Кузина И. «Степ – аэробика для дошкольников»// Дошкольное образование ,2008
3. Машукова Ю.А. «Степ – гимнастика в детском саду»// научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4 2009
4. «Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно – методическое пособие под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской СПб.: ООО «Издательство « Детство-Пресс», М.,ТЦ «Сфера», 2012
5. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», СПб., Изд. «Творческий центр», 2009
6. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2014

7. Е.Г Сайкина, С.В Кузьмина «Программно-методическое обеспечение занятий фитбол - аэробикой с детьми», СПб.,2011

8. Е.Г Сайкина , С.В Кузьмина «Теоретико – методические основы занятий фитбол – аэробикой» СПб, 2011
9. «Степ- данс» - шаг навстречу здоровью «// Дошкольная педагогика № 1 /01/11
10. Е.В Сулим «Детский фитнес», Изд. «Творческий центр «Сфера», 2014
11. Ж.Е. Фирилева, Е.Г Сайкина «Фитнес – Данс»,