**Дополнительная общеразвивающая**

 **программа**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Фитнес-аэробика»**

**для детей (4-7лет)**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  Романова Валентина Викторовна инструктор по физической культуре |

Старый Оскол

 2024

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Паспорт программы** | **3** |
| **2.** | **Пояснительная записка****- Нормативно – правовая база****- Цель и задач** | **4-5****5****5-7** |
| **3.** | **Учебный график****Формы методы и режим обучения** | **7-8** |
| **4.** | **Ожидаемые результаты** | **8-9** |
| **5.** | **Формы подведения итогов реализации****программы****Учебно – тематический план.** | **10-12** |
| **6.** | **Содержание программы** | **12-18** |
| **7.** | **План работы на 2024-2025 учебный год** | **21-39** |
| **8** | **Методическое обеспечение****Техническое оснащение** | **40** |
| **9.** | **Список литературы** | **41** |
| **10.** | **Приложение** | **42** |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Дополнительная общеразвивающая программа по спортивно-оздоровительной направленности детей дошкольного возраста  |
| **Заказчик программы** |  |
| **Исполнитель** | Рудой Е.А., инструктор по физической культуре |
| **Целевая группа** | Дети 4-7 лет |
| **Цель Программы** | Всестороннее развитие физических и духовных сил дошкольников.Укрепление здоровья ребёнка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. |
| **Задачи программы** | Образовательные:1. оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);2. формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;3. учить соблюдать правила техники безопасности;4. учить стремиться к поиску самостоятельности;5. оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребёнка.Развивающие:1. развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма;2. совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;3. содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой. Воспитательные:1. воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощён-ности и творчества в движении; 2. воспитывать умения вести себя в группе во время движения, формировать чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми. |
| **Направление**  | Спортивно-оздоровительное  |
| **Вид деятельности**  | «Фитнес-аэробика» |
| **Срок реализации Программы** | 1. года
 |

**2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время, в России сложились объективные условия для развития детского фитнеса. Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия, - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Так что же такое «фитнес-аэробика»? Само слово fitness переводится с английского как «быть в форме». Конечно, начинать быть в форме надо с детства. И «фитнес-аэробика» - это гармоничное физическое развитие ребенка на основе учета его возрастных особенностей, потребностей интересов, возможностей и уровня здоровья. Кроме того, «фитнес-аэробика» - это ещё и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившую энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

«Фитнес–аэробика»- это уникальная комплексная система разнонаправленных занятий и мероприятий. Это калейдоскоп увлекательнейших занятий, потрясающих детских праздников и утренников, побед на первых настоящих соревнованиях. В основе организации детского фитнеса лежит рациональное использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении и соответствующем возрастным нормам развитию ребенка. «Фитнес-аэробика»- это новый, неповторимый мир душевной и физической гармонии ребенка. Это возможность проявить себя через призму своих интересов и способностей; самореализация, воплощение своих желаний.

Преимущество фитнес-аэробики: во — первых, фитнес гармонично развивает ребенка, во — вторых, у детей есть выбор что им делать. Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: тренажёрно – информационной системы (ТИСа), разработанной профессором Д.П. Рыбаковым, дыхательной гимнастики по методу А.А. Сметанкина, оздоровительной фитболгимнастики, классических оздоровительных методик, художественной гимнастики, черлидинга и общефизической подготовки.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного

массажа, приемы самомассажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание, фито и витаминопрофилактика и т.д.).

Выбор методики проведения занятия, определение его формы, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития детей, становления их двигательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сферы.
Преимущественно детские физкультурно-оздоровительные программы носят комплексный характер и содержат упражнения, направленные на развитие физических качеств и освоение новых двигательных действий.

Методика построения оздоровительной тренировки для детей отличается от традиционной методики подготовки юных спортсменов, так и от занятий физической культуры. В основе ее лежат принципы построения тренировки в оздоровительном или физическом фитнесе, которые предполагает снижение риска возникновения заболеваний, повышение общей физической и интеллектуальной работоспособности, правильный режим питания, навыки безопасного поведения, создание благоприятных условий окружающей среды во время занятий и т.п.

 Большое значение в «фитнес-аэробике» имеет игровая направленность занятий. Игры и игровые задания можно использовать в различных частях занятия. В разминке целесообразно проводить игры на внимание, постановку правильного дыхания. В основной части занятия они могут быть направлены на совершенствование или закрепление уже освоенных двигательных умений и навыков, в заключительной – на релаксацию и восстановление. Особой популярностью у дошкольников пользуются занятия, построенные по единому игровому сюжету в рамках одного или нескольких занятий.

**Цель**: на основе комплексного использования факторов физического воспитания, заложить фундамент гармоничного физического развития и всестороннего совершенствования физических способностей ребенка в единстве с воспитанием его духовных и нравственных качеств. Для достижения этой цели, в процессе занятий детским фитнесом, решаются следующие задачи.

**Задачи 1 года обучения:**

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;

- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мыщц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук;

- формировать чувство ритма и музыкально й памяти;

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;

- способствовать развитию координации движений, их экономичности и ритмичности;

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;

- воспитывать морально-волевые качества;

- развивать познавательный интерес и расширять кругозор в вопросах спортивной жизни;

- охрана и укрепление здоровья детей;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- снижение заболеваемости.

**Задачи 2 года обучения:**

- знакомить с различными видами спорта;

- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;

- анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;

- закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;

- продолжать формировать навык правильной осанки;

- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;

- развивать интерес к физической культуре и спорту;

- воспитывать физические качества;

- воспитывать морально-волевые качества;

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- снижение заболеваемости.

**Задачи 3 года обучения:**

- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;

- формировать жизненно необходимые умения и навыки;

- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;

- сформировать навык правильной осанки;

- обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;

- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах;

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;

- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;

- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- воспитывать физические качества;

- воспитывать морально-волевые качества;

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;

- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- снижение заболеваемости.

**3. УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Возрастная группа** | **Кол-во детей группе** | **Кол-во групп** | **Количество часов** |
| **Длитель-ность одного занятия** | **в** **неделю** | **в** **месяц** | **Общее количество занятий** **в год** |
| 1. | 4-5 года |  | 2 | 15 мин | 2х15 мин =30 мин | 8х15 мин =2 часа | 63х15 мин = 15 часов75мин |
| 2. | 5-6 лет |  | 3 | 20 мин | 2х20 мин =40 мин | 8х20 мин =2 час 40 мин | 63х20 мин = 21 час  |
| 3. | 6-7 лет |  | 1 | 25 мин | 2х25 мин =50 мин | 8х25 мин =3 часа 20 мин | 63х25 мин = 26 часов 25мин |

При организации программы детского фитнеса (в основном) используется следующее деление на группы: младшие дошкольники – дети 4-5 лет и старшие дошкольники – дети 6-7 лет.

**Формы, методы и режим обучения**

*Срок реализации программы:* 3 года.

*Формы организации НОД:* групповые, по подгруппам, индивидуальные.

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:

1. Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация)
2. Метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям)
3. Метод частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)
4. Метод закрепления упражнения (многократные повторения движений под музыку).

*Виды НОД:* занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма НОД используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

.

*Режим обучения:* занятия проводятся 2 раза в неделю. Общая продолжительность -63 часа за учебный год. Обучение рассчитано на учебный год: с сентября по апрель. Организационная деятельность по дополнительному образованию проводится в спортивном зале. Обязательно ведётся журнал посещаемости.

При формировании групп учитывается:

- возраст занимающихся;

- принадлежность к медицинской группе;

- психофизиологические особенности ребёнка.

**4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

*Воспитанники 1 года обучения* ***будут знать:***

1. Элементарные знания по физическому воспитанию.

2. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.

3. Элементарные упражнения, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

*Воспитанники 2 года обучения будут знать:*

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.

2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

*Воспитанники 3 года обучения будут знать*:

1. Необходимые знания по физическому воспитанию.

2. Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома.

3. Навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;

4. Комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах, больших ортопедических мячах, фитбольных мячах;

5. Основы художественной гимнастики.

*Воспитанники 1 года* ***будут уметь:***

1. Применять элементарные знания по физическому воспитанию;

2. Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков;

3. Использовать элементарные упражнения, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

*Воспитанники 2 года будут уметь:*

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность,воображение).
3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

*Воспитанники 3года будут уметь:*

1. Применять необходимые знания по физическому воспитанию;

2. Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;

3. Использовать навыки диафрагмально-релаксационного дыхания;

4. Применять комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах, больших ортопедических мячах, фитбольных мячах;

5. Владеть гимнастическими атрибутами: лентой, мячом, обручем.

*Результативность освоения учащимися программы осуществляется через использование различных способов проверки:*

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
взаимоконтроль; самоконтроль.
* итоговый контроль умений и навыков;
* анализ медицинских карт воспитанников (количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, плечевого индекса, группа здоровья, физкультурная группа), контрольные упражнения и тесты, журналы (успеваемость, пропуски занятий по болезни).

**5. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**
Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде наблюдений, бесед, выполнении контрольных упражнений. Мониторинг заболеваемости воспитанников составляется ежемесячно. Фитнес – тестирование проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и итоговое (в конце года), где определяется уровень развития и физической подготовки воспитанников.

Результатами работы «фитнес-аэробики» являются проведение НОД, спортивные развлечения, НОД с участием родителей, выступление с танцами на утренниках и спортивных праздниках, выступление на городских мероприятиях.

**УЧЕБНО — ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ТЕМА | ТЕОРИЯ  | ПРАКТИКА |
| 1 | Вводное занятие  | 0,5 | 0,5 |
| 2 | “Пальчиковая гимнастика” “Суставная гимнастика” | 0,5 | 0,5 |
| 3 | Слушание музыки  | 0,5 | 0,5  |
| 4 | Осанка | 1 | 11 |
| 5 | Базовые шаги степ- аэробики  | 1 | 8 |
| 6 | Стретчинг  | 1 | 8 |
| 7 | Упражнения с мячом | 1 | 5 |
| 8 | Упражнения с обручем | 0,5 | 5 |
| 9 | Учимся расслабляться  | 0,5 | 3 |
| 10 | Профилактика плоскостопия  | 1 | 5 |
| 11 | Подвижные игры  | 0,5 | 5 |
| 12 | Упражнения на тренажёрах | 0,5 | 2 |
| 13 | Итоговое занятие  | 0,5 | 0,5 |
| 14 | Всего: | 9 | 54 |

Итого: теория 9 часов; практика 54 часов. Всего 63 часа.

**УЧЕБНО — ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ТЕМА | ТЕОРИЯ  | ПРАКТИКА |
| 1 | Вводное занятие  | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Осанка  | 1 | 2 |
| 3 | Профилактика плоскостопия  | 0,5 | 2 |
| 4 | Степ-аэробика | 0,5 | 5 |
| 5 | Танцевальная аэробика  | 0,5 | 5 |
| 6 | Акробатика | 0,5 | 8 |
| 7 | Шейпинг | 1 | 6 |
| 8 | Стретчинг, пилатес  | 0,5 | 8 |
| 9 | Упражнения с мячом | 0,5 | 4 |
| 10 | Упражнения с обручем | 0,5 | 4 |
| 11 | Упражнения с лентой | 0,5 | 5 |
| 12 | Упражнения на тренажёрах | 1 | 1 |
| 13 | Подвижные игры  | 1 | 2 |
| 14 | Итоговое занятие  | 0,5 | 0,5 |
| 15 | Всего: | 9 | 54 |

Итого: теория 9 часов; практика 54 часов. Всего 63 часа.

**УЧЕБНО — ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ТЕМА | ТЕОРИЯ  | ПРАКТИКА |
| 1 | Вводное занятие  | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Осанка  | 0,5 | 2 |
| 3 | Профилактика плоскостопия  | 0,5 | 2 |
| 4 | Степ-аэробика | 0,5 | 5 |
| 5 | Танцевальная аэробика  | 0,5 | 3 |
| 6 | Акробатика | 0,5 | 5 |
| 7 | Шейпинг | 1 | 5 |
| 8 | Фитбол-гимнастика | 1 | 3 |
| 9 | Стретчинг, пилатес, калланетика,  | 1 | 6 |
| 10 | Черлидинг | 0,5 | 6 |
| 11 | Упражнения с мячом | 0,5 | 4 |
| 12 | Упражнения с обручем | 0,5 | 4 |
| 13 | Упражнения с лентой | 0,5 | 5 |
| 14 | Упражнения на тренажёрах | 1 | 2 |
| 15 | Подвижные игры  | 0,5 | 1 |
| 16 | Итоговое занятие  | 0,5 | 0,5 |
| 17 | Всего: | 9 | 55 |

Итого: теория 9 часов; практика 54 часов. Всего 63 часа.

**6.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
**1 года обучения**

Тема №1 «Вводное занятие»
Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп.

Тема №2 «Пальчиковая гимнастика». «Суставная гимнастика»
Беседа: Мелкая моторика, наш ум на кончиках пальцев.
Практическая работа: упражнения на развитие мелкой моторики. БАТ на

кистях, массаж. Массаж пальцев. Пальчиковый театр. Гимнастика для суставов.

Подвижные игры “День – ночь”, “Делай как я”, «Этот пальчик…», «Семья»

Тема № 3 «Слушание музыки»
Теория: Беседа: «Красивую музыку приятно слушать»
Практика: В процессе слушания музыки дети узнают, какие чувства передает музыка, о чем и как она рассказывает. Просмотр на ноутбуке фотографий спортсменов.

Тема №4 «Осанка»
Теория: Беседы “Красивая осанка”. Просмотр видео записи аэробики.
Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: “Не оставайся на полу”.

Тема № 5 «Базовые шаги степ-аэробики»
Теория: Беседа «Что такое степ и для чего он нужен”.
Практическая работа: Разные виды шагов на степ, с разнообразными исх.пол рук; разминочные упражнения, упражнения в равновесии. Подвижные игры со степом: «Встань первым», «Не зевай, быстро на степ вставай»

Тема №6 «Стретчинг»
Теория: Техника безопасности.
Практическая работа: Комплексы упражнений на растяжку ног, спины. Игры средней подвижности.

Тема № 7 «Гимнастические упражнения с мячом»
Теория: Беседа «Художественная гимнастика с мячом». Правила безопасности. Красота и грация.
Практическая работа: Комплексы упражнений с мячом. Стретчинг с мячом.

Тема № 8«Владение обручем»

Теория: Беседа Художественная гимнастикас обручем. Правила безопасности.
Практическая работа: Упражнений с обручем: вращение на талии, на полу, прыжки в обруч.

Тема № 9«Учимся расслабляться»

Теория: Беседа Типы дыхания. Правила дыхания при выполнении упражнений, в ходьбе, беге, прыжках.

Практическая работа: Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо-лёгочных заболеваниях.

Тема №11: «Профилактика плоскостопия»
Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”.
Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Ходьба по массажной дорожке. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др.

Тема № 12«Подвижные игры» и «Тренажёры»
Теория: подвижные игры, Объяснение правил игры.
Практика: «Карусель», «Волк и заяц», «Мышеловка», «Птичка в гнездышке», «Гуси — лебеди», «Совушка — сова» и другие.

Тема № 13«Итоговое занятие»
Занятия по исследованию результативности. Подведение итогов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2 года обучения**Тема №1: «Вводное занятие»
Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп.

Тема №2: «Осанка»
Теория: Беседы “Красивая осанка”. “Профилактика нарушений осанки”.
Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: по возрасту.

Тема №3: «Профилактика Плоскостопия»
Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”. БАТ на стопе.
Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Игры: “Мышеловка”, “Пустое место” и др.

Тема №4 «Степ-аэробика»
Теория: Беседы “О пользе степ-аэробики”. Виды аэробики.
Практическая работа:Упражнения на степ досках. Разные виды шагов на степ, с разным положением рук.

Тема №5 «Танцевальная аэробика»
Теория: Беседа «Что такое танцевальная аэробика»:
Практика: Разучивание отдельных танцевальных упражнений и целых танцевальных комплексов.

Тема №6 «Акробатика»
Теория: Беседа: «Мы циркачи»
Практическая работа: Комплексы упражнений с элементами акробатики. Разучивание подводящих упражнений. Подвижные игры, эстафеты.

Тема №7 «Шейпинг»
Теория: Беседы. «Что такое шейпинг», Виды шейпинга.
Практика: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. Подвижные игры “Салочки”, “Третий лишний”. Упражнения направленные на коррекцию фигуры и осанки. Упражнения на отдельные мышечные группы.

Тема №8 «Стретчинг»

Теория: Беседы. «Развиваем гибкость»

Практика: Упражнения, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, упражнение на расслабления.

Тема №9 «Упражнения с мячом»

Теория: Беседы. «Художественная гимнастика с мячом» «Атрибуты художественной гимнастики»
Практика: Комплекс упражнений с мячом. Стретчинг с мячом. Танцевальные шаги, ходьба и бег с мячом.

Тема №910«Упражнения с обручем»

Теория: Беседы. «Художественная гимнастика с обручем»  Техника безопасности
Практика: Шаги, ходьба и бег с обручем.Вращение обруча на талии, на руке, катание друг другу, вращение на полу, прыжки через обруч.

Тема №11 «Упражнения с лентой»

Теория: Беседы. «История развития художественной гимнастики с лентами».  Техника безопасности. Обучение правильному хвату палочки.
Практика: Вращение ленты стоя на месте.(махи, круги, змейка)

Тема №12 «Упражнения на тренажёрах»

Теория: Значение физических упражнений на рост и развитие. Знакомство с тренажёрами: как называются, для чего предназначены и как на низ заниматься не повредив себе ничего.
Практика: Работа на тренажёрах. Игры «Не оставайся на полу», «Кто больше выполнит?».

Тема № 13«Подвижные игры»
Теория: подвижные игры, подвижно-дидактические игры. Объяснение правил игры.
Практика: «У медведя во бору», «найди свой домик», «щиплем перья», «воздушная кукуруза», «построим мосты», «воробушки и кот» и другие.

Тема № 10 Итоговое занятие
Занятия по исследованию результативности. Подведение итогов.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3 года обучения**

Тема №1 «Вводное занятие»
Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля за своим состоянием.

Тема №2: «Осанка»
Теория: Беседы “Красивая осанка”. Беседа “Позвоночник – ключ к здоровью”. “Профилактика нарушений осанки”.
Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка

правильной осанки. Подвижные игры: по возрасту.

Тема №3 «Профилактика плоскостопия»
Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”.
Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Игры: “зайцы в огороде”, “Ловкие ножки” и др.

Тема №4 «Степ-аэробика»
Теория: Беседы “Влияние занятий степ-аэробикой на телосложения”.
Практическая работа: Разные виды ходьбы, бега и прыжков; разминочные упражнения, упражнения на общую выносливость, на силовую выносливость, на развитие гибкости.

Тема №5 «Танцевальная аэробика»
Теория: Беседа «стили танцевальной аэробики».
Практика: Разучивание и демонстрация танцевальных комплексов.

Тема №6 «Акробатика»
Теория: Беседа: Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием в целях предупреждения травматизма.
Практическая работа: Комплексы упражнений с элементами акробатики. Совершенствование техники знакомых упражнений и разучивание новых упражнений. Подвижные игры, эстафеты.

Тема №7 «Шейпинг»

Теория: История развития шейпинга. Строение тела человека.

Практика: Базовые элементы для ног и рук, повороты, наклоны, маршевые шаги с движением рук. Силовые упражнения.

Тема№8 «Фитбол-гимнастика»
Теория: техника безопасности. Правила поведения на мячах. Знакомство со свойствами мяча. Правильная посадка на мяче. Правила выбора мяча.
Практическая работа: комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнения на расслабление. Игры: “Догони мяч”, “Грузим арбузы”, “Везем арбузы”, “Паровозик”, “Гусеница”, “Прокати мяч”.

Тема №9«Стретчинг, пилатес, калланетика»
Теория: Беседы. «Развиваем гибкость»
Практика: Упражнения на гибкость, растяжку, подвижность суставов. Упражнения на расслабление.

Тема №10 «Черлидинг»

Теория: История возникновения черлидинга в России. Просмотр видео выступлений черлидеров. Дать детям сведения о пользе занятий этим видом спорта. Ознакомить с правилами безопасного поведения на тренировке.

Практика: Базовые шаги, работа рук с предметами и без них. Упражнения на гибкость и растяжку. Прыжки и выпады.

Тема №11 Упражнения с мячом.

Теория: Изучение истории возникновения художественной гимнастики. Просмотр видео записи гимнастов с мячом.

Практика: Упражнения под музыку с мячом. Упражнения на гибкость и силу.

Танцевальные связки под аудио запись.

Тема №12 Упражнения с обручем

Теория: Просмотр видео записи гимнастов с обручем.

Практика: Хваты обруча различные. Вращения на талии, на руке, на шеи. Упражнения на гибкость и силу.

Тема №13 Упражнения с лентой

Теория: Беседа об одежде гимнастов. Просмотр видео записи гимнастов с лентой. Значение гимнастики в жизни человека.

Практика: Упражнения с лентой: махи, круги, змейка, спираль. Упражнения на гибкость и силу. Комплекс упражнений из разного исх.положения и в движении. Танцевальные связки под аудио запись.

Тема №14 Упражнения на тренажёрах

Теория: Техника безопасности.

Практика: Дозированные упражнения на тренажёрах. «Кто быстрее?», «Кто дольше?»

Тема №15 Подвижные игры
Теория: подвижные игры, подвижно-дидактические игры. Объяснение правил игры.
Практика: «Летающие мячи», «Повторяй за мной»,», «Попробуй как я», «Мы- веселые ребята», и другие.

Тема № 16 Итоговое занятие
НОД по исследованию результативности. Подведение итогов.

 **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.
2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

**ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ НОД:**

1. Занятия проводятся в спортивном зале, оснащенным спортивным оборудованием и инвентарем.
2. Для занятий необходим музыкальный центр с записью музыкальных произведений.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым.

2. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000 г.

3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000 г.

4. Иванов М.С. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. М., 1975 г.

5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение. Корона принт, СПб, 2003. г.

6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Арктика, 2005. – 108 с.

7. Лаптев А.К. Тайна пирамиды здоровья. СПб: РЕТРОС, 1998 г.

8. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.

9. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с

10. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ, Сова, 2005г

11.Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. СПб, 1997 г.

12. Тюрин А. Самомассаж. СПб: Питер, 1997 г.