

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 62 г. ЧЕЛЯБИНСКА»

4540100, Челябинская область, г. Челябинск, ул. 40 лет Победы, 15 «А», тел./факс) 796-69-70; 796-69-71; doy62kurch@mail.ru

---

Принята  
на заседании Педагогического совета  
№ 1 от 30.08.2023г

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «ДС №62 г.  
Челябинска»  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Агольцова  
Приказ № 162-ОД от 30.08. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Фитнес»**

Физкультурно-спортивная направленность

программа для детей дошкольного возраста 5-7 лет

Стартовый уровень

Срок реализации: 1 год

г. Челябинск, 2023

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Принципы и подходы к формированию программы .....	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	9
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	10
2.1. Особенности организации дополнительного образовательного процесса..	10
2.2. Структура занятия .....	12
2.2.1. Календарный учебный график.	
2.3. Перспективное планирование занятий .....	15
2.4. Особенности методики проведения занятий .....	29
III. Организационный раздел	
3.1 Материально-техническое и методическое обеспечение.....	33
3.2 Особенности предметно-развивающей среды .....	34
3.3 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	35
Список литературы.....	39
Приложение.....	40

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный

двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В циклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и фитнес.

«Фитнес» - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективен фитнес.

К фитнесу можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждое упражнение тренирует разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

Особенность фитнеса состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Вот почему в наше время стали так популярны занятия фитнесом. Все комплексы фитнеса носят оздоровительно-тренирующий характер.

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Фитнес-Данс» (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса по детскому фитнесу с детьми старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет. Настоящая Программа разработана с учетом:

Федерального закона «Об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р).

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Программа разработана в соответствии со следующими положениями:**

Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей и родителей (законных представителей). Большое значение имеет удачный подбор оборудования для занятий, удобное и рациональное его размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Реализация данного курса позволяет стимулировать интерес к физическим упражнениям и занятию спортом, повышает сопротивляемость детского организма, удовлетворяет потребность в двигательной активности, укрепляет костно- мышечную систему организма ребенка.

Программа дополнительного дошкольного образования по физическому развитию «Детский фитнес. Фитнес - Данс» рассчитана на один учебный год и разделена на два периода обучения. В основе первого периода обучения – обучение простым упражнениям, комплексу разминки, элементам хореографии и стретчинга, элементам степ-аэробики, гимнастическим упражнениям, выполнению танцевальных упражнений, их усложнение за счет увеличения количества повторений, усложненного варианта выполнения. Во втором периоде – обучение выполнению ритмических связок, упражнений в форме танцевальных связок под музыку с включением элементов хореографии, гимнастики и степ-аэробики с учетом возможностей детей и уровня усвоения ими программных задач.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Задачи:**

#### *1. Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

#### *2. Развитие двигательных качеств и умений:*

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

#### *3. Развитие музыкальности:*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

#### *4. Развитие психических процессов:*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

#### *5. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

## 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

*Принцип развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.

*Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.*

*Принцип последовательности и систематичности.*

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

*Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.*

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

*Принцип оздоровительной направленности,* обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

*Принцип развивающего эффекта.* Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

***Основными подходами к формированию Программы являются:***

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовой подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

## 1.4 Характеристики особенностей физического развития 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 пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и 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 см<sup>3</sup>, 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»

### 1.5. Планируемый результат освоения программы

Целеноправленная работа по реализации Программы позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять шаг - шаги под музыку.
- сформированность координированных движений во взаимосвязи с речью.
- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- чувство уверенности в себе, в своих возможностях, интерес к собственным достижениям, мотивация здорового образа жизни.

Возрастная группа	Планируемый результат
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;</li> <li>- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.</li> <li>- Развитие двигательных творческих способностей;</li> <li>- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.</li> <li>- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;</li> <li>- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;</li> <li>- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям.</li> <li>- Воспитание отрицательного отношения к вредным привычкам.</li> </ul>
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта.</li> <li>- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.</li> <li>- Развитие двигательных творческих способностей.</li> <li>- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.</li> <li>- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью.</li> <li>- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач.</li> <li>- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.</li> <li>- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям.</li> <li>- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровью разрушающим привычкам.</li> </ul>

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Особенности организации дополнительного образовательного процесса

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале в свободное от основных занятий время.

*Общая продолжительность занятия* в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет 30 минут – дети 5-ти лет; 30 минут - дети 6-7 лет.

*Форма проведения занятий* – групповая.

*Наполняемость группы* – не более 15 детей.

*Продолжительность обучения:* октябрь – май - 64 занятия/

Содержание Программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и иных противопоказаний к двигательной активности.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

## Учебный план

№ п/п	Содержание/ модули	Количество занятий/ количество часов			
		5-6 лет		6-7 лет	
		теория	практика	теория	практика
1.	Модуль «Игровой стретчинг»	2	13	3	15
2.	Модуль «Степ-аэробика»	2	30	2	34
3.	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	2	13	1	7
4.	Открытое занятие		2		2
	Итого	6/ 2ч. 30 мин	58/24ч.10мин.	6/ 3ч.	58/ 29ч.
		<b>64/ 26ч. 40 мин.</b>		<b>64 / 32ч.</b>	

**Модуль «Игровой стретчинг»** служит для разъяснения основ детского фитнеса. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством физической нагрузки на все группы мышц и развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

**Модуль «Степ-аэробика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

- *Раздел «Игроритмика»* является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

- *Раздел «Строевые упражнения»* служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе

по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

- *Раздел «Базовые шаги»* направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

- *Раздел «Акробатические упражнения»* основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, свободно выразить свои эмоции движениям и тела и мимикой.

- *Раздел «Танцевальные шаги»* направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

### **Модуль «Оздоровительная гимнастика»**

- *Раздел «Дыхательная гимнастика»* в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

- *Раздел «Игровой самомассаж»* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

- *Раздел «Релаксация»* способствует снятию мышечного и эмоционального напряжения, формированию положительных эмоций и чувств.

## **2.2. Структура занятия**

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

**Подготовительная часть (разминка)** имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, вольные упражнения с элементами

на координацию движений.

**Основная часть занятия** содержит следующие задачи:

Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений на разные группы мышц через подвижные игры и игровые упражнения.

**Заключительная часть** имеет задачу: подготовка организма детей предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

№ п/п	Части занятий	Длительность /мин		Направленность упражнений
		5-6 лет	6-7 лет	
1.	<b>Разминка</b> - строевые упражнения - логоритмика	3	4	- на осанку; - типы ходьбы; - движения рук, хлопки в такт
2.	<b>Основная (аэробная)</b> - базовые и основные шаги; - блоки и комбинации; - подвижная игра; - стретч.	20	24	- для мышц шеи, плечевого пояса, мышц туловища; - для ног; - для развития гибкости; - для развития ритма и такта
3.	<b>Заключительная</b> -упражнения на расслабление; - релаксация; - дыхательные упражнения	2	2	- на расслабление; - на дыхание
	<b>Итого</b>	25	30	

Используются специальные задания и упражнения, а также оборудование: степ - платформы.

### *Общие принципы подбора упражнений:*

- 1) принцип сознательности и активности плюс мотивация;
- 2) принцип наглядности;
- 3) принцип доступности;
- 4) принцип систематичности;
- 5) принцип регулярности;
- 6) принцип цикличности;
- 7) принцип новизны и разнообразия;
- 8) принцип постепенности увеличения нагрузки по мере тренированности;

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Занятия: сюжетно-игровые, тематические, классические, тренирующие.

Общеразвивающие упражнения: с предметами, без предметов, сюжетные, имитационные.

Игры с элементами спорта, спортивные упражнения.

Занятия-развлечения, игровые занятия.

Индивидуальная работа детьми.

Проблемные ситуации. Имитационные движения.

Упражнения: корригирующие, классические.

Объяснение. Показ. Дидактические игры. Личный пример.

### **2.2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график — определяет сроки реализации программы, даты начала и окончания реализации программы, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов.

Образовательный период осуществляется с 01 октября по 31 мая.

Этапы образовательного процесса	Даты/ сроки
Начало образовательного периода	01 октября
Окончание образовательного периода	31 мая
Продолжительность образовательного периода (учебные часы)	32 недели (64 часа)
Продолжительность занятий	30 мин.
Входная диагностика	1 - 2 неделя октября
Итоговая диагностика	3- 4 неделя мая
Каникулы зимние	с 01 января по 08 января

Продолжительность совместной деятельности соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### 2.3. Перспективное планирование занятий

Месяц	Виды занятий/ количество	Задачи	Методические приемы
Октябрь	Диагностическое 1-2 Вводное 3-4 Обучающее 5-6-7-8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритм, координация)</li> <li>2. Разучивание базовых аэробных шагов.</li> <li>3. Упражнения с различным подходом к степам.</li> <li>4. Развивать равновесие, выносливость.</li> <li>5. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	<p>Наблюдение, тестирование Показ, объяснение, похвала, поощрение Беседа</p>
Ноябрь	Обучающее 1-2-3-4  Комбинированное 5-6-7-8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение степ-шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка) на счет.</li> <li>2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>3. Развивать умение работать в общем темпе.</li> <li>4. Развивать мышечную силу ног.</li> <li>5. Развивать умение двигаться в ритм музыки.</li> </ol>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
Декабрь	Обучающее 1-2-3 Комбинированные 4-5-6-7  Игровое итоговое 8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить принимать правильные исходные положения всех частей тела.</li> <li>2. Разучивание новых шагов с добавлением рук.</li> <li>3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>4. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>5. Развивать уверенность в себе.</li> <li>6. Продолжать сочетать движения с музыкой</li> </ol>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>

Январь*	Обучающее 1-2 Комбинированные 4-5-6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).</li> <li>3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</li> <li>4. Развивать умения твердо стоять на степе с предметами - мелкими мячами.</li> <li>5. Укреплять дыхательную систему.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Февраль	Обучающее 1-2-3 Комбинированные 4-5-6-7 Итоговое игровое 8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>2.Разучить новый шаг (тап даун) (5)</li> <li>3.Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>4. Развитие правильной осанки</li> <li>5. Развивать умение работать в общем темпе и ритме.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	Обучающее 1-2-3-4-5 Комбинированные 6-7-8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>2.Учить реагировать на визуальные контакты.</li> <li>3.Совершенствовать точность движений.</li> <li>4.Развивать быстроту, гибкость, выносливость.</li> <li>5. Комплексы со степами, разучивание связок 3-4 шага.</li> </ol>	Показ, объяснение, личный пример
Апрель	Обучающее 1-2-3-4-5 Комбинированные 6-7-8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в сочетании элементов.</li> <li>2. Разучивание танцевальных элементов.</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>4. Разучивание связок из нескольких шагов.</li> <li>5.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>6.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>7.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение



май	Обучающее 1-2-3 Комбинированное 4-5 Диагностическое 6-7 Итоговое игровое 8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг (уровень сформированности основных элементов).</li> <li>2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран).</li> <li>3. Повторение комплексов и связок из шагов.</li> <li>4. Закреплять разученное с музыкальным сопровождением.</li> <li>4. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.</li> <li>5. Развивать умение действовать в общем темпе.</li> </ol>	Наблюдение, тестирование Показ, объяснение, похвала, поощрение
-----	---	---	--

\*корректировка программы (зимние каникулы)

МАДОУ "ДС № 62 г. Челябинска"

## 2.4. Особенности методики проведения занятий.

Разработанная Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

**Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

**Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

**Метод повторений.**

**Метод музыкальной интерпретации.**

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.).

2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты,

другой темп или ритм, амплитуда или др.).

**Метод блоков.** Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

**«Калифорнийский стиль».** Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

**Ожидаемый результат:**

1. У детей сформирована правильная осанка.
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой.
5. Сформирован интерес к собственным достижениям.
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Упражнения, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

**Подбор музыкального сопровождения:**

- наличие четкого ударного ритма
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии

с заданными образами.

Упражнения, комплексы направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

1) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения и одновременные);

2) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений.

Продумывая содержание занятий фитнесом необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для фитнеса подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Организуя тренировочные занятия, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит

одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

### **Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время занятий необходимо:**

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

### **Основные этапы обучения:**

- обучение простым шагам
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

### **Основные элементы упражнений.**

**Базовый шаг.** Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

**Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

**Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ - платформе, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала.

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

Для реализации образовательной Программы созданы следующие условия:

1. Спортивный зал

2. Мячи малого размера
3. Гантели
4. Маты
5. Степ - платформы
6. Скакалки, кегли
7. Магнитофон;
8. CD и аудио материал
9. Ноутбук, проектор, экран.

### **Наглядный и дидактический материал**

С целью мобильного проектирования образовательного процесса педагогом разработан картотечный материал по блокам (подвижные игры, разминки, обучению различным техникам) в соответствии с возрастом детей и тематической недели.

Перечень методических материалов и дополнительных средств обучения:

- схема построения и перестроения;
- карточки для индивидуальной работы;
- схемы выполнения основных движений;
- картотека народных игр Южного Урала;
- картотека ОРУ;
- схемы выполнения упражнений со спортивным оборудованием.

### **Методические материалы:**

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов

- на/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
  11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
  12. Николаева Н.И. Школа мяча. –СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
  13. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.– М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
  14. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
  15. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр.–М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
  16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

### **3.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов Программы**

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью педагогической диагностики достижений детьми планируемых результатов освоения Программы. В процессе диагностики изучаются характеристики образования детей на соответствующих уровнях дошкольного образования, путем наблюдений за ребенком и диагностических тестов.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

#### **Диагностические тесты**

##### **I. Равновесие**

1. Упражнение «**Фламинго**». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «**Ровная дорожка**».

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

Пол/ возраст	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

### II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	<b>высокий</b>	7 см	6см
	<b>средний</b>	2 – 4 см	3 – 5 см
	<b>низкий</b>	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	<b>высокий</b>	8 см	8 см
	<b>средний</b>	4 – 7 см	4 – 7 см
	<b>низкий</b>	Менее 4 см	Менее 4 см

### III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма ).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### IV. Знание базовых шагов.

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### V. Быстрота

10 м/с (сек) хода	пол	5 лет	6 лет	7 лет
	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8



30 м/с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

## VI. Координационные способности

	Пол/возраст	5 лет	6 лет	7 лет
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

### Оценочные тесты на конец обучения

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты для детей 6-7 лет).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, назад, (с поворотами – для детей 6-7 лет).
9. Шаги на угол.
10. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
11. Прыжки.
12. Галоп боковой в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1балл- выполнение движений по показу, движения не четкие, неуверенные, скованные;

2 балла - выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, четкие.

3 балла - выполнение движений самостоятельно, по показу, движения уверенные, четкие.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий.** Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний.** Ребенок знает и выполняет все базовые движения, но требуется помощь взрослого, движения не четкие, неуверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

**Карта диагностического обследования по дополнительной  
общеобразовательной программе «Фитнес-Данс»  
на начало \_\_\_\_\_ учебного года**

№ п/ п	Список воспитаннико в Ф.И.	Результаты / уровень						
		равнovesи е			чувств о ритма	быстрот а	Координаци я	базовы е шаги по показу
		1	2	3				
1.								
2.								
3. ...								

**Оценочный тест  
по дополнительной общеобразовательной программе «Фитнес-Данс»  
на конец \_\_\_\_\_ учебного года**

№ п/п	Список воспитанников Ф.И.	Основные элементы (шаги)/уровень выполнения											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.													
2.													
3.													

**Перечень физкультурного оборудования и инвентаря**

№ п/п	Наименование	количество
1	Балансир	5
2	Балансир для равновесия детский	3
3	Коврик массажный	10
4	Батут детский	1
5	Щит баскетбольный	2
6	Кольцеброс	3
7	Мини – степпер «детский»	1
8	Мячи с шипами (массажные)	20
9	Дорожка массажная	1
10	Дуга для подлезания	2
11	Канат	1
12	Комплект вертикальных стоек	1
13	Кегли	1 компл.
14	Флажки цветные	80
15	Конус с отверстиями	15
16	Кубики	25
17	Лента гимнастическая	15
18	Мат большой	2
19	Мешок для прыжков	3
20	Мешочки с песком	25
21	Мишень навесная	2
22	Мяч баскетбольный	2
23	Мяч волейбольный	6
24	Мяч массажный	25
25	Мяч- мини баскетбольный	2
26	Мяч попрыгун	2
27	Мяч резиновый	25
28	Мяч фитбол	5
29	Мяч футбольный	2
30	Обруч	25
31	Палка гимнастическая	25
32	Скакалка	25
33	Скамья гимнастическая	2
34	Стенка гимнастическая	2
35	Тоннель детский	2
36	Веревка с утяжелителями	2
37	Фишки	20
38	Стойки регулируемые	4
39	Кольцо баскетбольное переносное	2
40	Башня для лазания	1
41	Лабиринт игровой	1
42	Теннисные шарики	26
43	Эстафетные палки пластиковые	6
44	Коврики гимнастические	20

**Календарный учебный график к ДООП  
физкультурно - спортивной направленности по детскому фитнесу  
« Фитнес»  
на 2022-2023 учебный год**

нед еля	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
	1	Д	Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Д
2	Д	Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Д	Д
3	Д	Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Д	Д
4	Д	Д	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	К	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	Д	Д

**Условные обозначения:**

У- учебные (проводятся занятия); Д – диагностика; К – каникулы ( занятия не проводятся)

В течение года на освоение программных задач отводится 64 занятия (два раза в неделю)

С 01 января по 08 января новогодние каникулы.

С 31 мая окончание учебного года.

Продолжительность каникул в течение учебного года

Период	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность каникул (в днях)
Зимние	01.01.2022	08.01.2023	8
Летние	01.06.2023	31.08.2023	92