

Управление образованием администрации Афанасьевского
муниципального округа Кировской области


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»
д.Ичетовкины Афанасьевского муниципального округа Кировской области

Согласовано:

Педагогический совет

Протокол № 1

От 30.08.2024г.

Старший воспитатель  Т.М.Ожегина

Согласовано:

Педагогический совет

Протокол № _____

От _____ 2025г.

Старший воспитатель _____ Т.М.Ожегина

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Солнышко» д.Ичетовкины

Ичетовкина Е.С.

03.09.2024 г. Приказ № 51–01--05

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Солнышко» д.Ичетовкины

Ичетовкина Е.С.

_____ 2025 г. Приказ № _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес».

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года (18 месяцев)



Составитель:

Петровций Наталья Анатольевна,
инструктор по физической культуре

д. Ичетовкины, 2024

Пояснительная записка

Направленность физкультурно- спортивная.

Актуальность. Множество факторов современной жизни негативно влияют на организм подрастающего поколения, снижение его умственной и физической активности. Поэтому проблема здоровья детей в последнее время очень актуальна.

Кто же отвечает за всестороннее развитие и здоровье детей?

За всё это несут ответственность родители, педагоги, медицинские работники, а по достижении совершеннолетия они сами.

Современные дети с младшего возраста много времени проводят за компьютерами и гаджетами. Двое из трёх детей уже не могут обходиться без них, а это первые звоночки к компьютерной зависимости.

Физическая нагрузка у детей уменьшается ещё по тому, что некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб физическому. Поэтому задача нашего учреждения совместно с родителями сформировать у ребёнка понимания важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

По данным М. Руновой двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60 % естественной потребности детей в движениях. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса.

Специалисты отмечают много причин такого положения и одна из них недостаточное количество целесообразных методик и технологий физкультурного воспитания детей в дошкольных организациях и в семье. Данная программа «Детский фитнес» способствует восполнению двигательной активности дошкольников в ДОУ и разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 1 марта 2021 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

- Устав детского сада

1. Значимость программы

Физкультурно - спортивная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Включает выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно - двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем (нетрадиционные методы оздоровления: точечный массаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге — создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

Отличительные особенности

Основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Цель каждого занятия развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры. Обязательным условием занятия является профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.

В содержание занятий включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Новизна.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные возможности в получении дополнительных общеобразовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по лёгкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями.

СанПин (дети 5-7 лет).

Адресат программы:

Дети 5-7 лет, посещающие ДООУ, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объём и срок реализации программы

Срок реализации программы составляет 2 учебных года. Объём программы 68 часов.

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса:

- традиционная форма;
- специально организованные занятия;
- групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения;
- соревнования позволяют в игровой форме определить уровень физического развития детей;

- применяется дифференцированный подход к детям, в связи с их индивидуальными особенностями;

Режим занятий: 1 раз в неделю, длительность одного занятия 1 академический час.

Наполняемость группы: от 10 до 15 человек.

Цель программы: Охрана и укрепление здоровья детей, накопление двигательного опыта, формирование основ здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Совершенствовать технику выполнения движений;
2. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей;
3. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений;
4. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности.

Развивающие:

1. Обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку;
2. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
3. Развивать умение самостоятельно принимать решения, действовать по правилам в меняющейся обстановке
4. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
5. Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
2. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		беседа
2	Упражнения с мячом	4		4	Наблюдение, тестирование
3	Аэробика	9		9	наблюдение
4	Гимнастика	15		15	Наблюдение, тестирование
5	Акробатика	4		4	Наблюдение, тестирование
7	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение, тестирование
	Итого	34	1	33	Наблюдение, тестирование

Содержание учебного плана программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

2. Введение в тему. Инструктаж по технике безопасности.

3. **Аэробика.** Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при занятии аэробикой.

Практика:

- аэробика с обручем
- аэробика на стэп - платформе
- аэробика без предметов

3. Упражнения с мячом.

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при работе с мячом.

Практика:

- упражнения с большим мячом
- упражнения с атлетическим мячом
- упражнения с малым мячом
- упражнения со средним мячом

4. Гимнастика

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при занятии гимнастикой.

Практика:

- гимнастика на степ-платформе
- гимнастика с гантелями

- гимнастика без предметов

5.Акробатика

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при занятии акробатикой.

Практика:

- развитие быстроты, ловкости, выносливости
- ориентировка в пространстве
- развитие равновесия и координации движений
- развитие силы

Итоговое занятие:

Теория: повторение инструктажей по технике безопасности.

Практика: тестирование

Планируемые результаты:

метапредметные :

- уметь выполнять упражнения на степ - платформе;
- выполнять упражнения с гантелями, обручем, мячами;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

предметные :

- соблюдать правила поведения и технику безопасности;
- будут владеть основами техники фитнес способностей и применять их на практике;
- будет более повышена физическая подготовленность

личностные :

- проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, достижения цели;
- проявление нравственных и ценностных ориентаций;
- установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.
- приобщение детей к культуре здорового образа жизни;
- формирование потребности в систематических занятиях фитнесом

Ожидаемые результаты:

Дети узнают и будут осознанно выполнять фитнес – упражнения, как правильно стоять , садиться, держать осанку, выполнять комплексы упражнений по степ-аэробике с разным спортивным инвентарём.

Узнают структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений).

Научатся самостоятельно выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

У воспитанников начнёт укрепляться здоровье, они максимально будут удовлетворять свои двигательные потребности.

Условия реализации программы

Кадровые: педагогу необходимо иметь высшее или среднее педагогическое образование, курсы повышения квалификации по теме.

Информационное обеспечение: размещение информации на сайте детского сада, на страничке Вк, на портале «ПФДО».

Безопасность образовательной среды: соответствующий уровень освещённости, соблюдение режима проветривания, регулярное проведение влажной уборки, обеспеченность спортивной формой, достаточность и безопасность спортивного оборудования, обеспечение рациональной двигательной активности на занятиях через смену деятельности, ознакомление детей с инструкциями и памятками поведения по технике безопасности и правилами поведения во время занятий.

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования: мячи атлетические большого и малого размера, обручи, степ-платформы, гимнастические скамейки, гантели.

Технические средства: колонка портативная, секундомер, ноутбук, проектор.

Учебно-методические условия: при обучении используются основные методы организации: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, ИКТ. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы используются взаимосвязано.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации и рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря.

Дидактические материалы: набор карточек упражнений, выполняемых в последовательности; картотека игр, музыкальное сопровождение для выполнения упражнений.

Форма аттестации. (Приложение)

Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития).

Метод диагностики: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы в свободной форме.

Периодичность проведения диагностики—2раза—октябрь, май.

В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о достижении обучающимися планируемых результатов (показателей) освоения Программы.

- 3 балла - выполняет самостоятельно при минимальной помощи взрослого.

- 2 балла - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого.

- 1 балл - выполняет отдельные элементы самостоятельно, основные - совместно со взрослым.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		беседа
2	Силовая гимнастика	6		6	Наблюдение, тестирование
3	Аэробика	13		13	наблюдение
4	Гимнастика	9		9	Наблюдение, тестирование
5	Акробатика	4		4	Наблюдение, тестирование
6	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение, тестирование
	Итого	34	1	33	Наблюдение, тестирование

Содержание учебного плана программы 2 года обучения

1. Вводное занятие.

2. Введение в тему. Инструктаж по технике безопасности.

3. **Аэробика.** Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при занятии аэробикой.

Практика:

- аэробика с обручем
- аэробика на стэп - платформе
- аэробика без предметов

3. Упражнения с мячом.

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при работе с мячом.

Практика:

- упражнения с большим мячом
- упражнения с атлетическим мячом
- упражнения с малым мячом
- упражнения со средним мячом

4. Гимнастика

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при занятии гимнастикой.

Практика:

- гимнастика на степ-платформе
- гимнастика без предметов

5. Силовая гимнастика

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при занятии гимнастикой.

Практика:

- гимнастика с гантелями
- гимнастика с жгутом
- гимнастика на спортивной стенке
- упр. на турнике

6. Акробатика

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при занятии акробатикой.

Практика:

- развитие быстроты, ловкости, выносливости
- ориентировка в пространстве
- развитие равновесия и координации движений
- развитие силы

Итоговое занятие:

Теория: повторение инструктажей по технике безопасности.

Практика: тестирование

Планируемые результаты:

метапредметные :

- уметь выполнять упражнения на степ - платформе;
- выполнять упражнения с гантелями, обручем, мячами, жгутом;
- выполнять упражнения на гимнастической стенке, турнике;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

предметные :

- соблюдать правила поведения и технику безопасности;
- будут владеть основами техники фитнес способностей и применять их на практике;
- будет более повышена физическая подготовленность

личностные :

- проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, достижения цели;
- проявление нравственных и ценностных ориентаций;
- установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.
- приобщение детей к культуре здорового образа жизни;
- формирование потребности в систематических занятиях фитнесом.

Ожидаемые результаты:

У детей укрепится здоровье, накопится двигательный опыт, сформируется основа здорового образа жизни, физическая культуры личности.

Созданы условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении, сохранилось и укрепилось физическое здоровье детей, формируется правильная осанка у детей.

Техника выполнения движений станет более совершенной, более развитой ориентировка в пространстве, чувство равновесия и ритмичности; Станет естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация), физические качества разовьются более целенаправленно. Дети будут стремиться к улучшению результатов выполнения физических упражнений, разовьётся самоконтроль и самооценка в процессе организации различных форм двигательной активности.

У детей разовьётся интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов, будут воспитаны организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности, разовьётся умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других. Дети будут самостоятельно преодолевать различные трудности доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку, будут бережно относиться к собственному здоровью.

Список литературы для педагога:

- 1.Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. М., 2007
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет М.: ТЦ Сфера, 2015
3. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» 3-е изд. М.: ТЦ Сфера, 2018
- 4.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Оздоровительно – развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-фи-Дансе»- Издательства «ДЕТСТВО – ПРЕСС»,2007г.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012.

Список литературы для родителей:

- 1.Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. М., 2007
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет М.: ТЦ Сфера, 2015
3. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» 3-е изд. М.: ТЦ Сфера, 2018
- 4.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Оздоровительно – развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-фи-Дансе»- Издательства «ДЕТСТВО – ПРЕСС»,2007г.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012.

Список литературы для детей:

- 1.Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. М., 2007

2. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет М.: ТЦ Сфера, 2015
3. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» 3-е изд. М.: ТЦ Сфера, 2018
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Оздоровительно – развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-фи-Дансе»- Издательства «ДЕТСТВО – ПРЕСС»,2007
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012.

Календарно-учебный график

(1 год обучения)

(Сулим Е.В. «Детский фитнес»)

Октябрь

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	.Октябрь	2	11.15	Теория	1	Знакомство с понятием фитнес. Диагностика	Спорт зал	Наблюдение
2	Октябрь	9	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 1.</i> Степ аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. Стр. 41-44	Спорт зал	Наблюдение
3	Октябрь	16	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 1.</i> Степ аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика. Стр. 41-44	Спорт зал	Наблюдение
4	Октябрь	23	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 2.</i> Степ – аэробика с обручем силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика и стретчинг. Стр. 44-48	Спорт зал	Наблюдение
5	Октябрь	30	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 2.</i> Степ – аэробика с обручем силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика и стретчинг. Стр. 44-48	Спорт зал	Наблюдение

Ноябрь

6	Ноябрь	6	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 3.</i> Степ-аэробика с обручем силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика. Стр.48-51	Спорт зал	Наблюдение
7	Ноябрь	13	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 3.</i> Степ-аэробика с обручем силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика. Стр.48-51	Спорт зал	Наблюдение
8	Ноябрь	20	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 4.</i> Степ-аэробика с обручем силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика. Стр.51-55	Спорт зал	Наблюдение
9	Ноябрь	27	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 4.</i> Степ-аэробика с обручем силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика. Стр.51-55	Спорт зал	Наблюдение

Декабрь

10	Декабрь	4	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 5.</i> Степ – аэробика с большим мячом силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча стр. 55-59	Спорт зал	Наблюдение
11	Декабрь	11	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 5.</i> Степ – аэробика с большим мячом силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча стр. 55-59	Спорт зал	Наблюдение
12	Декабрь	18	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 6.</i> Степ – аэробика с большим мячом силовая	Спорт зал	Наблюдение

						гимнастика на степ-платформе, школа мяч.а стр.59-63		
13	Декабрь	25	11.15	Практика	1	Комплекс 6. Степ – аэробика с большим мячом силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяч.а стр.59-63	Спорт зал	Наблюдение

Январь 2025г.

14	январь	9	11.15	Практика	1	Комплекс 7. Аэробика, степ – аэробика силовая гимнастика на степ – платформе и с атлетическим мячом,художественная гимнастика школа мяча стр. 64-70	Спорт зал	Наблюдение
15	январь	15	11.15	Практика	1	Комплекс 7. Аэробика, степ – аэробика силовая гимнастика на степ – платформе и с атлетическим мячом,художественная гимнастика школа мяча стр. 64-70	Спорт зал	Наблюдение
16	январь	22	11.15	Практика	1	Комплекс 8. Аэробика, степ – аэробика силовая гимнастика на степ – платформе и с атлетическим мячом,художественная гимнастика. Стр.70-75	Спорт зал	Наблюдение
17	январь	29	11.15	Практика	1	Комплекс 8. Аэробика, степ – аэробика силовая гимнастика на степ – платформе и с атлетическим мячом,	Спорт зал	Наблюдение

						художественная гимнастика. Стр.70-75		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Февраль

18	Февраль	5	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 9.</i> Силовая гимнастика с атлетическим мячом,художественная гимнастика с малым мячом, акробатика. стр. 75-78	Спорт зал	Наблюдение
19	Февраль	12	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 9.</i> Силовая гимнастика с атлетическим мячом,художественная гимнастика с малым мячом, акробатика. стр. 75-78	Спорт зал	Наблюдение
20	Февраль	19	11.15	Практика	1	<i>Комплекс10.</i> Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика. Стр.78-81	Спорт зал	Наблюдение
21	Февраль	26	11.15	Практика	1	<i>Комплекс10.</i> Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика. Стр.78-81	Спорт зал	Наблюдение

Март

22	март	5	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 11.</i> Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом. стр. 81-85	Спорт зал	Наблюдение
23	март	12	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 11.</i> Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим	Спорт зал	Наблюдение

						мячом. стр. 81-85		
24	март	19	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 12.</i> Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом. Стр.85-89	Спорт зал	Наблюдение
25	март	26	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 12.</i> Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом. Стр.85-89	Спорт зал	Наблюдение

Апрель

26	апрель	2	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 13.</i> Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика. Стр. 89-94	Спорт зал	Наблюдение
27	апрель	9	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 13.</i> Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика. Стр. 89-94	Спорт зал	Наблюдение
28	апрель	16	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 14.</i> Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика. Стр. 94-98	Спорт зал	Наблюдение
29	апрель	23	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 14.</i> Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика. Стр. 94-98	Спорт зал	Наблюдение
30	апрель	30	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 15.</i> Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем. Стр. 98-102	Спорт зал	Наблюдение

Май

31	май	6	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 15.</i> Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем. Стр. 98-102	Спорт зал	Наблюдение
32	май	13	11.15	Практика	1	<i>Комплекс 16.</i> Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем. Стр. 102-105	Спорт зал	Наблюдение
33				Практика		<i>Комплекс 16.</i> Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем. Стр. 102-105	Спорт зал	
34	май	28	11.15	Практика	1	Диагностика. Итоговое занятие	Спорт зал	Наблюдение

Календарно-учебный график

(2 год обучения)

(Сулим Е.В. «Детский фитнес»)

Октябрь

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	1	11:15	Практика	1	Повторение о том, что такое фитнес. Диагностика	Спорт зал	Наблюдение
2	октябрь	8	11:15	Практика	1	<i>Комплекс 1.</i> Степ – аэробика силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика. Стр. 107-111	Спорт зал	Наблюдение
3	октябрь	15	11:15	Практика	1	<i>Комплекс 1.</i> Степ – аэробика силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика. Стр. 107-111	Спорт зал	Наблюдение
4	октябрь	22	11:15	Практика	1	<i>Комплекс 2.</i> Степ – аэробика силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика. Стр. 112-117	Спорт зал	Наблюдение
5	октябрь	29	11:15	Практика	1	<i>Комплекс 2.</i> Степ – аэробика силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика. Стр. 112-117	Спорт зал	Наблюдение

Ноябрь

6	ноябрь	5	11:15	Практика	1	<i>Комплекс 3.</i> Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика. Стр.117-121	Спорт зал	Наблюдение
7	ноябрь	12	11:15	Практика	1	<i>Комплекс 3.</i> Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика.	Спорт зал	Наблюдение

						Стр.117-121		
8	ноябрь	19	11:15	Практика	1	Комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика Стр.121-125	Спорт зал	Наблюдение
9	ноябрь	26	11:15	Практика	1	Комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика Стр.121-125	Спорт зал	Наблюдение

Декабрь

10	Декабрь	3	11:15	Практика	1	Комплекс 5. Степ – аэробика с малым мячом,художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика. Стр. 126-130	Спорт зал	Наблюдение
11	Декабрь	10	11:15	Практика	1	Комплекс 5. Степ – аэробика с малым мячом,художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика. Стр. 126-130	Спорт зал	Наблюдение
12	Декабрь	17	11:15	Практика	1	Комплекс 6. Степ – аэробика с малым мячом,художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика стр.130-135	Спорт зал	Наблюдение
13	Декабрь	24	11:15	Практика	1	Комплекс 6. Степ – аэробика с малым мячом,художествен	Спорт зал	Наблюдение

						ная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика стр.130-135		
14	Декабрь	31	11:15	Практика	1	<i>Комплекс 7.</i> Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика. Стр. 135-141	Спорт зал	Наблюдение

Январь

15	январь	14	11:15	Практика	1	<i>Комплекс 7.</i> Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика. Стр. 135-141	Спорт зал	Наблюдение
16	январь	21	11:15	Практика	1	<i>Комплекс 8.</i> Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика. Стр.141-145	Спорт зал	Наблюдение
17	январь	28	11:15	Практика	1	<i>Комплекс 8.</i> Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика. Стр.141-145	Спорт зал	Наблюдение

Февраль

18	Февраль	4	11:15	Практика	1	Комплекс 9.Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика. стр. 145-148	Спорт зал	Наблюдение
19	Февраль	11	11:15	Практика	1	Комплекс 9.Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика. стр. 145-148	Спорт зал	Наблюдение
20	Февраль	18	11:15	Практика	1	Комплекс 10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика. Стр.149-153	Спорт зал	Наблюдение
21	Февраль	25	11:15	Практика	1	Комплекс 10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика. Стр.149-153	Спорт зал	Наблюдение

Март

22	Март	4	11:15	Практика	1	Комплекс 11. Аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом. стр. 153-158	Спорт зал	Наблюдение
23	Март	11	11:15	Практика	1	Комплекс 11. Аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом. стр. 153-158	Спорт зал	Наблюдение
24	Март	18	11:15	Практика	1	Комплекс 12. Аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом. Стр.158-163	Спорт зал	Наблюдение

25	Март	25	11:15	Практика	1	Комплекс 12. Аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом. Стр.158-163	Спорт зал	Наблюдение
----	------	----	-------	----------	---	---	-----------	------------

Апрель

26	Апрель	1	11:15	Практика	1	Комплекс 13.Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика. Стр. 163-167	Спорт зал	Наблюдение
27	Апрель	8	11:15	Практика	1	Комплекс 13.Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика. Стр. 163-167	Спорт зал	Наблюдение
28	Апрель	15	11:15	Практика	1	Комплекс 14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика. Стр. 167- 172	Спорт зал	Наблюдение
29	Апрель	22	11:15	Практика	1	Комплекс 14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика. Стр. 167- 172	Спорт зал	Наблюдение
30	Апрель	29	11:15	Практика	1	Комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика Стр. 172-176	Спорт зал	Наблюдение

Май

31	Май	6	11:15	Практика	1	Комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика Стр. 172-176	Спорт зал	Наблюдение
32	Май	13	11:15	Практика	1	Комплекс 16. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика Стр. 176-1	Спорт зал	Наблюдение
33	Май	20	11:15	Практика	1	Комплекс 16. Силовая гимнастика	Спорт зал	Наблюдение

						с гантелями, школа мяча, акробатика Стр. 176-1		
34	Май	27	11:15	Практика	1	Итоговое занятие Диагностика.	Спорт зал	Наблюдение

