

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

На заседании

Заведующая

Педагогического совета

МБДОУ «Теремок» с. Становое

Протокол № от «__»__20 г. _____ /Малютина С.А./

Приказ № ____ от «__» ____ 20

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровое детство»**

с. Становое
2023год

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
1. Пояснительная записка	3-4
2. Цели и задачи программы.....	4-5
3. Методы, средства реализации программы.....	5-6
4. Планируемые результаты по реализации программы.....	7
5.Организационно-педагогические условия.....	7
5.1.Учебный план,формы промежуточной аттестации.....	7
5.2.Календарный учебный график.....	8
5.3. Содержание программы.....	8-9
5.4. Оценочные и методические материалы.....	10-11
5.5.Материально – техническое обеспечение.....	12
Приложение 1 Рабочая программа курса «Степ - аэробика».....	14-27

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровое детство» (далее - Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Теремок» села Становое обеспечивает физическое развитие детей в возрасте 5-8 лет с учётом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа разработана в соответствии с:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
№196 от 09.11.2018

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
(Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)

Программа направлена на работу с детьми дошкольного возраста с 5 - 8 лет.

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников МБДОУ «Теремок» с. Становое на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей, на развитие индивидуальных особенностей детей.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями,

яркими творческими проявлениями, знакомого с основами общечеловеческой культуры, обладающими широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств, оздоровительной гимнастики.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной образовательной организации, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса.

2. Цели и задачи Программы

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов фитнеса и игрового стретчинга. Выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи:

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стретчингу, логоритмике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (степ-платформы, ленты, мячи).

7. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
8. Развивать творческие способности воспитанников.
9. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.
10. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
11. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

3. Методы, средства реализации программы

Программа состоит в основном из простых фитнес упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол-мяч, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Программа базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как

общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.).

Основными методами и приемами организации воспитательно-образовательного процесса являются:

-методы развития силы

-метод повторных усилий;

-метод развития динамической силы; метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

-методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

-методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-музыкальное сопровождение.

4. Планируемые результаты по реализации Программы

В результате освоения Программы обучающиеся должны знать:

- основные понятия фитнеса, степ-аэробики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений;
- гигиену и технику безопасности на занятиях;
- технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;

должны уметь:

- владеть навыками двигательного опыта, удерживать статические позы до 15 – 20 секунд;
- удерживать равновесие на одной ноге
- выполнять упражнения на степ-платформе, ритмическую гимнастику с предметами, танцевальные упражнения;
- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- активно использовать игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- чувствовать ритм, темп, согласовывать движения с музыкой;

5. Организационно – педагогические условия

5.1. Учебный план

№ п/п	Название учебного курса	Кол-во занятий, часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Степ - аэробика»	48	Итоги реализации программы подводятся в виде наблюдений за двигательной активностью во время подвижных игр и выполнении игровых упражнений.

5.2. Календарный учебный график

Срок реализации 48 часов

Этапы образовательного процесса	сроки
Аудиторный	01 сентября – 31 августа
Промежуточная аттестация	

Возраст обучающихся: дети 5 - 8 лет.

Режим занятий

1 занятие в неделю продолжительностью 25 и 30 минут во второй половине дня. В месяц -4 занятия.

Занятия по дополнительной образовательной программе проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным приказом заведующего ДОУ.

Формы обучения: очная

Формы занятий: групповая работа – не более 15 детей

Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки

	Продолжительность ОД	Количество в неделю		Недельная нагрузка
		1 половина дня	2 половина дня	
5-6 лет	25 минут	0	1	25 минут
6-8 лет	30 минут	0	1	30 минут

5.3 Содержание программы

Содержание системы работы представлено по курсу:

1. **Степ-аэробика.** Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю, комбинированные упражнения с предметами - обруч, мяч, гимнастическая палка, лента.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

Разучивание шагов: марш (March), базовый шаг (BasicStep), приставной шаг (StepTouch и DoubleStepTouch), открытый шаг (OpenStep), выставление ноги на пятку (HeelTouch), ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle), ви – степ (V - step), подъем колена (KneeUp), шаг – захлест (Curl), прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack).

2. Силовая гимнастика. Комплексы упражнений связаны с повышенными нагрузками за счет использования степ – платформ, мячей, гантелей, резиновых жгутов.

3. Школа мяча. Движения для освоения техники игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнеру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения). Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами. Использование различных видов мячей для ОРУ.

4. Аэробика. Упражнения, позволяющие укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия, синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

5. Художественная гимнастика. Основу составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. Упражнения, побуждающие к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом.

6. Акробатика. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись), седы (на пятках, углом), группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед (назад), длинный кувырок, «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки. **7. Стретчинг.** Упражнения на растягивания мышц, связок и сухожилий: наклоны в стороны, наклоны вперед, выпады, растягивания, скручивания, перевернутые позы, позы на развитие статического равновесия, упражнения на формирования правильной осанки и укрепления мышц спины и живота.

8. Дыхательная гимнастика. Упражнения на укрепление дыхательной системы. Включают в себя брюшное, грудное, полное, спокойное дыхание, глубокие медленные вдохи, форсированные вдохи и выдохи с вовлечением диафрагмы. Дыхание дополняется движениями и синхронизируется с ними.

9. Релаксация. Упражнения на расслабление сопровождающиеся снятием физического и психического напряжения. «Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется», «Дует ветерок», «Тишина».

5.4.Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме наблюдения привыступлении на спортивных праздниках, развлечениях в детском саду и фото и видео выставок.

Диагностические тесты представлены на рисунке.

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-8 лет

Быстрота

- Бег на 10 м с хода (сек)
- Бег 30 м со старта (сек)

Гибкость:

Наклон вперед из положения стоя (см)

Координационные способности:

Челночный бег 3*10 (сек);

Равновесие

- > Упражнение «Фламинго»
- > Упражнение «Ровная дорожка»

Чувство ритма

Слышит смену музыкального ритма
Уч

Знание базовых шагов. Умение четко выполнять за преподавателем и самостоятельно

Диагностические методики

Равновесие

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

Упражнение «Ровная дорожка»

пол	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

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.

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

П.Гибкость.

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

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 - 4 см	3 - 5 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 - 7 см	4 - 7 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.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий -свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний - выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Быстрота

	пол	5	6	7-8
10 м/с хода (сек)	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

Координационные способности

	пол	5	6	7-8
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

5.5. Материально-техническое обеспечение программы

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря.

- Балансир для равновесия детский – 10
- Батут детский – 1
- Боулинг детский – 2
- Велотренажер детский – 1
- Гимнастическое бревно – 1
- Дорожка массажная – 2
- Дуга для подлезания – 2
- Канат – 1
- Кегли с мячами – 1
- Коврик массажный – 2
- Конус с отверстиями – 6
- Комплект мягких модулей – 1
- Лестница веревочная напольная – 1
- Мат большой – 2
- Мат малый – 1
- Мешок для прыжков – 2
- Мяч волейбольный – 1
- Мяч массажный – 12
- Мяч резиновый – 20
- Мяч фитбол – 5
- Мяч футбольный – 1
- Обруч – 20
- Палка гимнастическая – 20
- Спеп-платформы- 15
- Скакалка – 23
- Скамья гимнастическая – 3
- Стенка гимнастическая – 3
- Тоннель детский – 2
- Тренажер детский «Беговая дорожка» – 2
- Султанчики – 20
- Щит баскетбольный – 1

Кадровые условия:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Список используемой литературы.

- 1.Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
- 2.Бондаренко Т.М., Физкультурно-оздоровительная работа с детьми. Воронеж, 2012.
- 3.Гаврючина Л.В., Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Москва ТЦ 2007.
- 4.Картушина М.Ю., Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. ТЦ «Сфера». Москва 2012.
- 5.Павлова М.А., Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград «Учитель» 2009.
- 6.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2016.
- 7.Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
- 8.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
- 9.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.
- 10.Токарева Т.Э., Будь здоров дошкольник. ТЦ «Сфера». Москва 2015.

Рабочая программа Учебного курса «Степ - аэробика»

Планируемые результаты по реализации Программы

В результате освоения курса «Степ-аэробика» обучающиеся должны знать:

- основные понятия фитнеса, степ-аэробики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений;
- гигиену и технику безопасности на занятиях;
- технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;

должны уметь:

- владеть навыками двигательного опыта, удерживать статические позы до 15 – 20 секунд;
- удерживать равновесие на одной ноге
- выполнять упражнения на степ-платформе, ритмическую гимнастику с предметами, танцевальные упражнения;
- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- активно использовать игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- чувствовать ритм, темп, согласовывать движения с музыкой;

Содержание системы работы представлено по курсу:

1.Степ-аэробика. Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю, комбинированные упражнения с предметами - обруч, мяч, гимнастическая палка, лента.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

Разучивание шагов: марш (March), базовый шаг (BasicStep), приставной шаг (StepTouch и DoubleStepTouch), открытый шаг (OpenStep), выставление ноги на пятку (HeelTouch), ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle), ви – степ (V - step), подъем колена (KneeUp), шаг – захлест (Curl), прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack).

2. Силовая гимнастика. Комплексы упражнений связаны с повышенными нагрузками за счет использования степ – платформ, мячей, гантелей, резиновых жгутов.

3. Школа мяча. Движения для освоение техники игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения). Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами. Использование различных видов мячей для ОРУ.

4. Аэробика. Упражнения, позволяющие укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия, синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону.

5. Художественная гимнастика. Основу составляют упражнения гимнастики с предметами и без предметов, вольные упражнения под музыку, которые помогают детям освоить элементы художественной гимнастики. Упражнения, побуждающие к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом.

6. Акробатика. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись), седы (на пятках, углом), группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед (назад), длинный кувырок, «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.
7. Стретчинг. Упражнения на растягивания мышц, связок и сухожилий: наклоны в стороны, наклоны вперед, выпады, растягивания, скручивания, перевернутые позы, позы на развитие статического равновесия, упражнения на формирования правильной осанки и укрепления мышц спины и живота.

8. Дыхательная гимнастика. Упражнения на укрепление дыхательной системы. Включают в себя брюшное, грудное, полное, спокойное дыхание, глубокие медленные вдохи, форсированные вдохи и выдохи с вовлечением диафрагмы. Дыхание дополняется движениями и синхронизируется с ними.

9. Релаксация. Упражнения на расслабление сопровождающиеся снятием физического и психического напряжения. «Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется», «Дует ветерок», «Тишина».

Календарно –тематическое планирование (5-6 лет)

месяц		Тема занятия	Содержание занятия
Сентябрь	Неделя 1	Вводное занятие	Знакомство со степ - платформой. Техника безопасности и правила поведения в зале. Разминка, подвижные игры «Делай как я», «Встань первым», дыхательная гимнастика, релаксация.
	Неделя 2	Степ-аэробика с обручем и стретчинг.	Разминка; комплекс 1 - степ-аэробика с обручем. Аэробные шаги: марш, приставной шаг, базовый шаг, ви-степ, касание. Стретчинг - упражнения для гибкости спины. Подвижные игры: «Цирковые лошади», «Пингвины на льдине»; релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	Разминка; комплекс 1 - силовая гимнастика на степ-платформе. Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения. Стретчинг - упражнения для гибкости спины, релаксация.
	Неделя 4	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка, комплекс 2. - степ-аэробика с обручем. Аэробные шаги: открытый шаг, угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх. Стретчинг - упражнения для гибкости спины. Пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.
Октябрь	Неделя 1	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка, комплекс 2. - силовая гимнастика на степ-платформе. Художественная гимнастика - объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги), боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу; релаксация.
	Неделя 2	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; комплекс 3 - степ-аэробика с обручем; аэробные шаги: марш, приставной шаг, базовый шаг, угол с захлестом, колено вверх. оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка; комплекс 3 - силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика – ходьба широким шагом из обруча в обруч, катание обруча с остановкой по сигналу; дыхательная гимнастика; релаксация.
	Неделя 4	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; комплекс 4 - степ-аэробика с обручем; аэробные шаги: выставление ноги на пятку, приставной шаг, базовый шаг, Стретчинг - упражнения для гибкости спины. Подвижные игры: зоопарк, пчелка. дыхательная гимнастика; релаксация.

Ноябрь	Неделя 1	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка; комплекс 4 - силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика - повороты с переступанием, подлезание в обруч с чередованием раскручиванием обруча на шее.дыхательная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.
	Неделя 2	Степ-аэробика с большим мячом, и стретчинг	Разминка; комплекс 5 - степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча	Разминка; комплекс 5 - силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч – ходьба с отбиванием от пола с перешагиванием спет – платформ, подбрасывание и ловля мяча, стоя на степ - платформе; релаксация.
	Неделя 4	Степ-аэробика с большим мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 6 - степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика; аэробные шаги: выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед; игровой стретчинг с использованием мяча; релаксация.
Декабрь	Неделя 1	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча	Разминка; комплекс 6 - силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч – ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании по сигналу с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ - платформе; перебрасывание мяча друг другу, стоя на степ – платформе;дыхательная гимнастика;
	Неделя 2	Аэробика, степ-аэробика, и стретчинг	Разминка, комплекс 7 - аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика;; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика на степ платформе с мячом, художественная гимнастика	Разминка, комплекс 7 - силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика, подвижная игра «Мы веселые ребята», релаксация
	Неделя 4	Аэробика, степ-аэробика и стретчинг	Разминка,комплекс 8 - аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; стретчинг; релаксация.
Январь	Неделя 1	Силовая гимнастика на степ платформе с мячом, художественная гимнастика	Разминка, комплекс 8 - силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика – повторение упражнений с обручем; релаксация.
	Неделя 2	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 9 - силовая гимнастика с мячом; пальчиковая гимнастика; логоритмика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация.

	Неде ля 3	Художественная гимнастика с малым мячом, аэробика	Разминка; комплекс 9 - художественная гимнастика с малым мячом; аэробика – впрыгивание на предмет с места; Подвижные игры «Щука», релаксация.
	Неде ля 4	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 10 - силовая гимнастика с мячом; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация.
Февраль	Неде ля 1	Художественная гимнастика с малым мячом, аэробика	Разминка; комплекс 10 - художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; Подвижные игры «Бездомный заяц», «Перемени предмет», релаксация.
	Неде ля 2	Степ-аэробика, школа мяча и стретчинг	Разминка; комплекс 11- степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.
	Неде ля 4	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 11- силовая гимнастика с мячом; оздоровительная гимнастика; стретчинг, релаксация.
	Неде ля 4	Степ-аэробика, школа мяча, стретчинг	Разминка; комплекс 12- степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.
Март	Неде ля 1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 12- силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; стретчинг, релаксация.
	Неде ля 2	Аэробика, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 13- аэробика; логоритмика; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация
	Неде ля 3	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг	Разминка, комплекс 13 -силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; стретчинг, релаксация.
	Неде ля 4	Аэробика, акробатика и стретчинг	Разминка, аэробика; дыхательная гимнастика; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация
Апрель	Неде ля 1	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, стретчинг.	Разминка. Силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник». Подвижные игры: подмигалы, снежная перестрелка.
	Неде ля 2	Степ-аэробика с большим мячом и стретчинг	Разминка; комплекс 15 - степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.
	Неде ля 3	Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем	Разминка; комплекс 15 -силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем – перебрасывание обруча из одной в другую руку; раскручивать обруч «винтом»; музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать по просторам». Подвижные игры: шуршащая сказка, колобок. Релаксация
	Неде ля 4	Степ-аэробика с большим мячом и стретчинг.	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.
	Неде ля 1	Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем	Разминка, силовая гимнастика с мячом; оздоровительная гимнастика; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; релаксация.

Май	Неделя 2	Степ-аэробика с обручами стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка, комплекс 17- силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; логоритмика; релаксация
	Неделя 4	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.
Июнь	Неделя 1	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; релаксация.
	Неделя 2	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; релаксация.
	Неделя 4	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; футбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.
Июль	Неделя 1	Силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; релаксация.
	Неделя 2	Степ-аэробика с большим мячом и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч с элементами баскетбола; подвижная игра «Точный бросок», релаксация.
	Неделя 4	Степ-аэробика с большим мячом, и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.
Август	Неделя 1	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч с элементами баскетбола отбивание мяча о пол и ведение вокруг степ - платформы; подвижная игра «Быстрый мяч», релаксация.
	Неделя 2	Аэробика, степ-аэробика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; футбол гимнастика; художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика на степ платформе с мячом, художественная гимнастика	Разминка, силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с мячом, релаксация.

Неделя 4	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; художественная гимнастика повторение основных упражнений; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.
----------	--	---

Календарно-тематическое планирование(6-8 лет)

Месяц	Тема занятия	Содержание занятия	
Сентябрь	Неделя 1	Степ-аэробика, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 1 - степ-аэробика, дыхательная гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика; игра «Черт и краски», стретчинг.
	Неделя 2	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча.	Разминка, комплекс 1 - силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; релаксация
	Неделя 3	Степ-аэробика, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 1 с усложнением степ-аэробика, дыхательная гимнастика; акробатика; логоритмика; игра «Черт и краски», стретчинг, релаксация.
	Неделя 4	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча.	Разминка, комплекс 1 с усложнением силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; подвижная игра «Баба Яга», релаксация.
Октябрь	Неделя 1	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, и стретчинг	Разминка, комплекс 2- степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; дыхательная гимнастика; школа мяч; игра «Скажи наоборот» стретчинг.
	Неделя 2	Степ-аэробика с большим мячом, акробатика	Разминка, комплекс 2 с усложнением степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; акробатика «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот»; релаксация.
	Неделя 3	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча и стретчинг	Разминка; комплекс 3 - степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; логоритмика; дыхательная гимнастика; школа мяч; игра «Два Яшки» стретчинг.
	Неделя 4	Степ-аэробика с большим мячом, акробатика	Разминка, комплекс 3 с усложнением степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; акробатика «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Два Яшки»; релаксация.

Ноябрь	Неделя 1	Степ-аэробика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 4 степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация.
	Неделя 2	Художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с мячом,	Разминка, комплекс 4 художественная гимнастика; силовая гимнастика с мячом; дыхательная гимнастика; подвижная игра «У белки в дупле», релаксация.
	Неделя 3	Степ-аэробика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 4 с усложнением степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; акробатика «Полоса препятствий»; игровой стретчинг; релаксация.
	Неделя 4	Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе	Разминка, комплекс 4 с усложнением художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика; силовая гимнастика с мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; релаксация
Декабрь	Неделя 1	Степ-аэробика с большим мячом, акробатика и стретчинг	Разминка, комплекс 6 степ-аэробика с большим мячом; логоритмика;; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг.
	Неделя 2	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом	Разминка, комплекс 7- силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом, подвижная игра «Мяч соседу», релаксация.
	Неделя 3	Степ-аэробика с большим мячом, акробатика и стретчинг.	Разминка, комплекс 6 с усложнением степ-аэробика с большим мячом; футбол гимнастика; акробатика – ходьба по мягкому бревну, кувырок в кольцо боком; стретчинг, релаксация.
	Неделя 4	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом.	Разминка; комплекс 7 с усложнением силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; игра «Горячий и холодный мяч»; релаксация.
Январь	Неделя 1	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, и стретчинг	Разминка; комплекс 9 силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика, игра «Хвост змеи»; стретчинг; релаксация.
	Неделя 2	Школа мяча, акробатика	Разминка, школа мяча; оздоровительная гимнастика; акробатика; игра «Хвост змеи»; релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика с резиновым жгутом и стретчинг	Разминка; комплекс 9 с усложнением силовая гимнастика с резиновым жгутом; дыхательная гимнастика, стретчинг; релаксация.
	Неделя 4	Школа мяча, акробатика	Разминка; школа мяча – прокатывание и

			ловля мяча; футбол гимнастика; акробатика – прыжки ноги врозь, кувырки; игра «Смешной клоун»; релаксация.
Февраль	Неделя 1	Аэробика, школа мяча и стретчинг	Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; школа мяча; логоритмика; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация.
	Неделя 2	Силовая гимнастика с мячом на степ – платформе и стретчинг.	Разминка; силовая гимнастика с мячом на степ – платформе; пальчиковая гимнастика; стретчинг, релаксация.
	Неделя 3	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация.
	Неделя 4	Степ-аэробика, школа мяча, стретчинг	Разминка; комплекс 12- степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.
Март	Неделя 1	Степ-аэробика с большим мячом и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; повторить шаги: марш, базовый шаг, приставной шаг, открытый шаг, ходьба ноги врозь – ноги вместе; дыхательная гимнастика; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.
	Неделя 2	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика стретчинг	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; футбол гимнастика; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация.
	Неделя 4	Аэробика, степ-аэробика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; футбол гимнастика; художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.
Апрель	Неделя 1	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; комплекс 14 - силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; логоритмика; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга.
	Неделя 2	Степ-аэробика с обручами стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.

	Неделя 3	Степ-аэробика с обручами стретчинг	Разминка; степ-аэробика с обручем; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.
	Неделя 4	Степ-аэробика с обручем и стретчинг	Разминка; комплекс 3 - степ-аэробика с обручем; аэробные шаги: марш, приставной шаг, базовый шаг, колено вверх; оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика; игровой стретчинг; релаксация.
Май	Неделя 1	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг повторение.	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика; игра «Подкрадись неслышно», стретчинг.
	Неделя 2	Степ-аэробика, акробатика и стретчинг	Разминка, степ-аэробика – повторение базовых шагов; дыхательная гимнастика, акробатика; логоритмика; игра «Займи место», стретчинг; релаксация.
	Неделя 3	Силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча.	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча с элементами волейбола; пальчиковая гимнастика; релаксация.
	Неделя 4	Аэробика, степ-аэробика, и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.
Июнь	Неделя 1	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; фитбол гимнастика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг.
	Неделя 2	Силовая гимнастика с мячом и стретчинг	Разминка; силовая гимнастика с мячом; пальчиковая гимнастика; логоритмика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация.
	Неделя 3	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; логоритмика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг.
	Неделя 4	Степ-аэробика с лентой и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с лентой; аэробные шаги: марш, приставной шаг, базовый шаг, колено вверх; оздоровительная гимнастика; дыхательная гимнастика; игровой стретчинг; релаксация.
	Неделя 1	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; аэробика:

			серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация.
Июль	Неделя 2	Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, стретчинг.	Разминка; аэробные шаги: ходьба ноги врозь – ноги вместе, ви – степ, подъем колена, шаг – захлест, прыжок ноги врозь – ноги вместе; силовая гимнастика с мячом; дыхательная гимнастика; стретчинг, релаксация.
	Неделя 3	Аэробика, степ-аэробика, и стретчинг	Разминка, аэробика «Зверобойка»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.
	Неделя 4	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика; силовая гимнастика с мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «У белки в дупле»; релаксация.
Август	Неделя 1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг.
	Неделя 2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; футбол гимнастика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг; релаксация.
	Неделя 3	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, художественная гимнастика и стретчинг	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; художественная гимнастика повторение основных упражнений; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.
	Неделя 4	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе	Разминка; степ-аэробика игровые упражнения; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ платформе; игровой стретчинг; подвижная игра «Повтори за мной», релаксация «Мы лежим на мягкой травке».