

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 10 «Светлячок» комбинированного вида» г. Волхов

ПРИНЯТ:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от «30» августа 2017г.  
№ 87-0

УТВЕРЖДЕН:  
приказом МДОБУ  
«Детский сад №10  
«Светлячок»  
от «30» августа 2017г.  
№ 87-0



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-оздоровительной направленности  
«Фитнес-микс»**

Срок реализации – 3 года

Разработала: Александрова Анна Модестовна,  
Инструктор по физической культуре

г. Волхов  
2017г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематическое планирование	6
3. Содержание рабочей программы	7
4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	17
5. Планируемые результаты освоения программы	21
6. Список используемой литературы	24

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес-микс» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программы по ритмической гимнастике Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика», рекомендованной Министерством образования РФ, а так же учебно-методическим пособием по танцевально-игровой гимнастике для детей Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-фи-дансе», рекомендованной отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт-Петербурга.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по дополнительному физическому направлению «Фитнес-микс».

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

**Педагогическая целесообразность:** основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 3 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является

ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях

**Актуальность** заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

В отличие от существующих программ по ритмической аэробике, данная технология предусматривает использование преимущественно гимнастических упражнений танцевального характера. Предлагаемые комплексы достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

**Новизной** образовательного процесса кружковой работы «Фитнес-микс» является возможность ребенка активно выбирать различные виды деятельности в процессе обучения, поддерживается инициатива ребенка, также на занятиях реализуется исследовательский потенциал детей.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

**Цель программы** – разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

**Задачи:**

***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.

***Развитие двигательных качеств и умений:***

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

***Развитие музыкальности:***

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

***Развитие психических процессов:***

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

***Развитие творческих способностей:***

- развивать творческое воображение, фантазию;
- развивать способность к импровизации;

***Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:***

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

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес-микс» для детей 4 - 7 лет рассчитана на 3 года обучения. Предполагает проведение одного занятия в неделю, во вторую половину дня. Общее количество учебных занятий в год – 36 часов.

Программа разработана и запланирована к реализации в МДОБУ «Детский сад №10 «Светлячок», для детей посещающих данное дошкольное учреждение.

## 2. Учебно-тематическое планирование

Тема	Количество часов		
	1 год Обучения (СОГ)	2 год Обучения (НП)	3 год обучения (УТ)
1.Классическая аэробика	9 ак/ч	9 ак/ч	8 ак/ч
2.Фитболл аэробика	8 ак/ч	8 ак/ч	8 ак/ч
3.Стретчинг аэробика	5 ак/ч	6 ак/ч	7 ак/ч
4. СФП- специальная физическая подготовка	4 ак/ч	6 ак/ч	7 ак/ч
5.ОФП- общая физическая подготовка	8ак/ч	4 ак/ч	4 ак/ч
6. Подвижные игры, игровые упражнения	3 ак/ч	2 ак/ч	2 ак/ч
Итоговая сумма часов за уч/год	36 ак/ч	36 ак/ч	36 ак/ч

### 3. Содержание рабочей программы

#### Первый год обучения

Месяц	Тема				
	Классическая аэробика	Фитбол-аэробика	Стетчинг-аэробика	Танцевальная аэробика	ОФП/СФП
сентябрь	<b>Диагностика детей на начало учебного года</b> <b>Вводное занятие –</b> – Инструктаж по технике безопасности. – Знакомство с коллективом. – Обсуждение программы обучения. – Культура общения. <b>Педагогическая диагностика –</b> – Техника выполнения нормативных упражнений – Нормативы ОФП. – Психологические тесты.				
октябрь	Тема 1	Тема 1	Тема 1		Тема 1
ноябрь	Тема 2		Тема 1	Тема 1	Тема 2
декабрь		Тема 1	Тема 1		Тема 1
январь	Тема 1+2		Тема 1	Тема 1	Тема 2
Февраль		Тема 1	Тема 1		Тема 1
Март	Тема 1+2		Тема 1	Тема 2	
Апрель	Тема 1+2	Тема 1	Тема 1	Тема 1+2	Тема 2
Май	Итоговый мониторинг				

#### Второй год обучения

Месяц	Тема				
	Классическая аэробика	Фитбол-аэробика	Стетчинг-аэробика	Танцевальная аэробика	ОФП/СФП
сентябрь	<b>Диагностика детей на начало учебного года</b> <b>Вводное занятие –</b> – Инструктаж по технике безопасности. – Знакомство с коллективом. – Обсуждение программы обучения. – Культура общения. <b>Педагогическая диагностика –</b> – Техника выполнения нормативных упражнений – Нормативы ОФП. – Психологические тесты.				
октябрь	Тема 1	Тема 1	Тема 1		Тема 1
ноябрь		Тема 1	Тема 1	Тема 1	Тема 2

декабрь	Тема 2		Тема 1		Тема 1+2
январь		Тема 1	Тема 1	Тема 1	Тема 1+2
Февраль	Тема 1	Тема 1	Тема 1		Тема 1+2
Март	Тема 1+2		Тема 1	Тема 2	Тема 1+2
Апрель	Тема 1+2	Тема 1	Тема 1	Тема 1+2	Тема 1+2
Май	Итоговый мониторинг				

### Третий год обучения

Месяц	Тема				
	Классическая аэробика	Фитбол-аэробика	Стетчинг-аэробика	Танцевальная аэробика	ОФП/СФП
сентябрь	<b>Диагностика детей на начало учебного года</b> <b>Вводное занятие –</b> – Инструктаж по технике безопасности. – Знакомство с коллективом. – Обсуждение программы обучения. – Культура общения. <b>Педагогическая диагностика –</b> – Техника выполнения нормативных упражнений – Нормативы ОФП. – Психологические тесты.				
октябрь	Тема 1	Тема 1+2	Тема 1	Тема 1	Тема 1
ноябрь	Тема 2	Тема 1+2	Тема 1	Тема 1	Тема 2
декабрь	Тема 2	Тема 1+2	Тема 1	Тема 2	Тема 1+2
январь	Тема 1+2	Тема 1+2	Тема 1	Тема 1	Тема 1+2
Февраль	Тема 1	Тема 1+2	Тема 1	Тема 2	Тема 1+2
Март	Тема 1+2	Тема 1+2	Тема 1	Тема 2	Тема 1+2
Апрель	Тема 1+2	Тема 1+2	Тема 1	Тема 1+2	Тема 1+2
Май	Итоговый мониторинг				

### Классическая аэробика

#### Тема № 1.

Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.

- Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

- «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
- V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
- «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
- Jumping jact - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
- Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
- Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).
- Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
- Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
- Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.
- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
- «Галоп» (gallor) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.

- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
- Sguat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

## Тема № 2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.

- прыжок в группировку
- прыжок с поворотом на 180/360 градусов
- поворот на носке на 180/360 градусов
- упор углом
- отжимание
- шпагаты

-панкейк

## **Танцевальная аэробика**

### Тема № 1. Основные шаги стиля.

- Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.
- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.
- Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.
- Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.
- «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.
- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.
- «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.
- «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).
- «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.

- «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
- «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.
- Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.
- Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.
- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.
- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.
- Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.
- Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.
- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.
- Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.
- Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

- Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

### Тема № 2. Упражнения на полу.

- «Краб». В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

- «Дорожка» с опорой на одной руке. Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или положение стоя.

- «Дорожка» с поочередной опорой руками. И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.

- «Дорожка - часы». В упоре лежа на руках поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

- «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

- «Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

- Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверх, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

### **Фитбол-аэробика**

#### Тема № 1. Техника базовых шагов.

- Приставной шаг (step-touch). И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

- Шаг-касание (touch-step). И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.
- Марш (march). И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
- Твист (twist). И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack). И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.
- Выпад (lunge). И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- Махи ногами (kick). И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.
- Подъем колена вверх (knee up, knee lift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

## Тема № 2. Партерные упражнения для развития силы мышц.

- для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;
- для косых мышц живота;
- для плечевого пояса и спины;
- для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра,
- статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления);
- на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.

## ОФП/СФП

### Тема № 1. Общая физическая подготовка

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;

- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

## Тема № 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие специальной силы с применением различного снаряжения.

- с гантелями;
- с эспандером;
- на тренажёрах;
- с амортизаторами;
- на гимнастической стенке
- на фитболе
- на гимнастической скамье
- с использованием скакалки
- на развитие силы
- на развитие координации
- на развитие гибкости

## **Стретчинг-аэробика**

### Тема № 1.

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;

- растягивание внутренних мышц бедра.
- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;
- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для мышц боковой части туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;
- для подвижности лучезапястного сустава;
- для растягивания трицепса;
- для растягивания бицепса;

#### 4. Организационно педагогические условия реализации общеразвивающей программы

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности:** групповая

**Основная форма обучения :** совместная деятельность НОД проводится 1 раз в неделю

**Наполняемость кружка:** 20 человек

**Продолжительность одного занятия:** 1 год обучения- 15 мин.; 2 год обучения -20 мин.; 3 год обучения -30 мин

**Объём нагрузки в неделю:** 1 занятие в неделю

#### Перечень оборудования ( инструменты, материалы и приспособления)

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая скамья	4шт
2.	Гимнастическое бревно	1 шт
3.	Модуль гимнастический	1 набор
4.	Гимнастический мат большой	5 шт
5.	Баскетбольное кольцо	3 шт
6.	Шведская лестница	10 шт
7.	Конус оранжевый	6 шт
8.	Мяч резиновый	25 шт
9.	Малый мяч (пластмассовый)	160 шт
	-красный	40
	-зеленый	40
	-синий	40
	-желтый	40
10.	Фитбол мяч	18 шт
11.	Малый обруч	24 шт
	-желтый	7

	-зеленый	15
	-красный	2
<b>12.</b>	Мяч баскетбольный	4 шт
<b>13.</b>	Мяч футбольный	1 шт
<b>14.</b>	Малый обруч (фиолетовый)	7 шт
<b>15.</b>	Малый обруч (желтый)	7 шт
	-желтый	6
<b>16.</b>	Большой обруч (красно-синий)	5 шт
<b>17.</b>	Большой обруч	10 шт
	-желтый	3
	-зеленый	1
	-красный	5
	-синий	1
<b>18.</b>	Обруч железный	
<b>19.</b>	Гимнастический коврик	21 шт
<b>20.</b>	Скакалка длинная	12 шт
<b>21.</b>	Скакалка длинная	12 шт
<b>22.</b>	Скакалка короткая	18 шт
<b>23.</b>	Корзина с рисунком	2 шт
<b>24.</b>	Корзина зеленая	1 шт
<b>25.</b>	Малая корзина	6 шт
<b>26.</b>	Канат	2 шт
<b>27.</b>	Веревка толстая	1 шт
<b>28.</b>	Дорожка «Комби» (зелёно-жёлтая)	1 шт
<b>29.</b>	Клюшка хоккейная	21 шт
<b>30.</b>	Коньки детские	10 пар
<b>31.</b>	Коньки роликовые	5 пар
<b>32.</b>	Комплект защиты для коньков	5 шт
<b>33.</b>	Лыжи с креплением	15 пар

<b>34.</b>	Лыжи с ботинками	2 пары
<b>35.</b>	Гимнастический мат (длинный)	1 шт
<b>36.</b>	Гимнастический мат (короткий)	1 шт
<b>37.</b>	Секундамер	1 шт
<b>38.</b>	Флажок с рисунком	76 шт
	-зеленый	43
	-синий	33
<b>39.</b>	Флажок цветной	6 шт
<b>40.</b>	Мешочек с песком 150гр (красный)	22 шт
<b>41.</b>	Мешочек с песком 200гр (фиолетовый)	22 шт
<b>42.</b>	Кубик деревянный	44 шт
	-зеленый	28
	-красный	16
<b>43.</b>	Кегля	14 шт
<b>44.</b>	Платок в горох красный	1 шт
<b>45.</b>	Атласные ленты розовые	20 шт
<b>46.</b>	Руль	1 шт
<b>47.</b>	Султанчики	
<b>48.</b>	Кочки	10 шт
	-зеленые	6
	-красные	4
<b>49.</b>	Лестница напольная	1 шт
<b>50.</b>	Веревочки	19
<b>51.</b>	Гимнастическая палка	28 шт
	-толстая	16
	-тонкая	11
	-длинная	1
<b>52.</b>	Фишки ориентиры	18 шт
	-цилиндр	4

	-конус	6
	-куб	4
	-прямоугольник	4
<b>53.</b>	Гимнастическая дуга	4 шт

### Перечень учебно-методических материалов

<b>№</b>	<b>Автор</b>	<b>Название книги</b>	<b>Издательство</b>	<b>Год</b>
<b>1.</b>	О.Н. Рыбкина Л.Д. Морозова	Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми	Аркти	2017
<b>2.</b>	Е.В. Сулим	Детский фитнес	Сфера	2016
<b>3.</b>	Е.С. Крючик	Спортивная аэробика	Сфера	2013
<b>4.</b>	Ж.И.Фирилева, Е.Г.Сайкина	Танцевально-игровая гимнастика	СПб, «Детство- пресс»	2000
<b>5.</b>	Л.Д. Глазырина, В.А. Осянкина	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	Владос	2001

## 5. Планирование результатов освоения общеразвивающей программы

В процессе успешного обучения по данной программе:

1. дети приобщены к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
2. у занимающихся развиты двигательные качества и умения к выполнению сложно-кординационных аэробных элементов и двигательных связок;
3. у воспитанников ДООУ развита способность слушать и слышать музыку, атак же двигаться под разные стили музыкального сопровождения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного материала по фитнес-аэробике обучающиеся могут объяснить:

- 1) роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- 2) роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни

Обучающиеся могут соблюдать правила:

- 1) личной гигиены и закаливания организма;
- 2) культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий.

Обучающиеся могут демонстрировать практические умения и навыки

Вид под-ки	Упражнение	Год обучения		
		СОГ	НПГ	УТГ
<b>О</b> <b>Ф</b> <b>П</b>		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Кросс 100м	45	40	35
	Сгибание рук в упоре	2	5	10
	Упор углом (сек)	-	5	10
	Пресс-подъёмы в висе "Гнёздышки"	4	5	10
	Прыжок в длину с места (см)	30	40	60
	Шпагат	-	2	3
	Подтягивания (низкая перекладина) СОПОРОЙ	-	1	5
	Выпрыгивания из упора присев за 20 сек	4	6	10
	Удержание ноги «ласточка» (сек)	3	4	10
	Сгибание рук «кузнечиком)	5	6	10
«Пистолет» с опорой	6	8	10	

<b>СФП</b>	Базовые шаги	+	+	+
	Обязательные элементы			
	По одному элементу из группы стоим. 0,1	+	+	+
	По одному элементу из группы стоим. 0,2	+	+	+
	По одному элементу из группы стоим. 0,3			+
	По два элемента из группы стоим. 0,3 и выше			+
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	Техника безопасности ( опрос)	+	+	+
	Названия и основные требования базовых шагов	+	+	+
	Названия и основные требования выполняемых элементов,	+	+	+

## **6. Список используемой литературы**

1. Горбунов В.А., Демиденко О.И. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике, Иркутск, 1990;
2. Иорданская Ф.А. Диагностика функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов, Москва, 2013г.;
3. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», Москва, 2011;
4. Информационно-методический бюллетень федерации аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики. Москва, 2014;
5. Козлов В.В., Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. ВЛАДОС, 2003;
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Москва, 2015;
7. Кудюрова Т.В. Подготовка специалистов по спортивной и оздоровительной аэробике, Новосибирск, 2014;
8. Матвеев Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП;
9. Правила соревнований (2005-2008) по спортивной аэробике (ФИЖ);
10. Спортивная аэробика. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, Москва, 2000;
11. Филиппова Ю.С. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике, Новосибирск, 2003;
12. Филиппова Ю.С., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Особенности психофизиологического развития юных спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой. Новосибирск, 2016.