

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 113 г. СОЧИ**

Утверждаю

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Ритмика»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (72 ч.)

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: #24472

Автор-составитель:
*Богославская Роксана Рафаеловна педагог
доп.образования*

г. Сочи 2023 г

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности «Детский фитнес» (далее по тексту - программа) нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения воспитанников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: классической аэробики, хореографии, фитбол-гимнастики, йоги, гимнастики и акробатики.

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей второго года обучения направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Отличительные особенности программы:

- двигательные упражнения составлены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- учитывается различная степень физической подготовленности и индивидуальные особенности детей,
- повышается интерес детей к занятиям спортом;
- в программе запланированы игровые приемы, разнообразие музыкальных композиций и спортивного оборудования.
- Позволяет решать задачи в области общения, социализации, без
- опасного поведения, а также расширению кругозора детей.

2. Цели и задачи

Цель программы: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

3. Объем образовательной нагрузки

Программа представлена в виде 72 посещений физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 10 детей.

Занятия проводятся два раза в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 25-30 минут. Занятия проводятся два раза в неделю, во второй половине дня, в спортивном зале.

Вводная часть: разминка 5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): 20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательная разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Принципы реализации программы:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

4. Содержание программы «Детский фитнес»

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

- ✚ Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)
- ✚ Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)
- ✚ Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- ✚ Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
- ✚ Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)
- ✚ Подвижные игры (развитие координации движений).
- ✚ Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельн

5. Организационно-педагогические условия

№	Тема	Кол-во часов
1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	4
2	Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	2
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, самомассаж и стретчинг.	4
4	Аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
5	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	2
6	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг.	4
7	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	4
8	Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	2
9	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	4
10	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
11	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4
12	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	2
13	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с малым мячом, акробатика стретчинг.	4
14	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4
15	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика, самомассаж и стретчинг.	4
16	Фитбол, силовая гимнастика с атлетическим мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4
17	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, гимнастика со скакалкой, стретчинг.	4
18	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, фитбол, акробатика.	4
19	Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	4
		68 часов

5.1. Учебный план

Календарно-тематическое планирование « Ритмика» старшая, средняя группы детский сад комбинированного вида № 113

№ Занятия	Тема занятия	Виды деятельности	Подвижные игры	Стретчинг	Кол-во часов
Сентябрь (4 часа)					
1/2	ТБ, введение образовательную программу.	Правила техники безопасности. Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Обычная ходьба; Ходьба спиной вперед; Бег с высоким подниманием коленей, хлопком перед собой прямыми руками; Игровое упражнение "Цирковая лошадка", "Обезьянка"; "Большие лягушки" Степ-аэробика с обручем; Силовая гимнастика на степ-платформе; Фитбол;	"Море волнуется раз" "Тик-так"	"Домик", "Дуб",	2
3/4	Разминки для шейки, плечиков, рук. Растяжка	Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами; Ходьба широким шагом с поворотом туловища вправо, влево + хлопок перед собой; Ходьба с остановкой(надеть на себя		Вафелька", "Самолет", "Лисичка",	2

		обруч и встать на степ-платформу);			
Октябрь (8 часов)					
5/6	умение сочетать движения с музыкой и словом. упражнять в танцевальных движениях	Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед; Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Зоопарк»; Подскоки с продвижением + хлопки над головой;	"Будь внимателен" "Мой мяч"	"Журавль", "Цапля", "Веточка"	2
7/8	повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	Игровое упражнение "Раки прячутся" + "Колобок"; Пальчиковая гимнастика "Гриб" Степ-аэробика с большим мячом; Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол; Дыхательная гимнастика «Поехали»		"Собачка", "Бабочка", Лисичка",	2
9/10	Прохождение полосы препятствий	. Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе(по сигналу) Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе.	"Будь внимателен" "Мой мяч"		2
11/12	Мы немножко поиграем	Игровое упражнение «Раки»; Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе;		"Сундучок", "Морская звезда"	2

		Игровое упражнение «Поезд»;			
Ноябрь (8 часов)					
13/14	упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память	Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Гимнастика с атлетическим мячом	"Будь внимателен" "Походка и настроение"	"Солнышко садится за горизонт", " Жучок"	2
15/16	повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой	упражнением «Раки» Степ-аэробика; Фитбол; Гимнастика с набивным мячом Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.			2
17/18	совершенствование координации движений и чувства равновесия	Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»		"Солнышко садится за горизонт", " Жучок"	2
19/20	Быстро, быстро скачут ножки	Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой	"Будь внимателен" "Мой мяч"		

		«Салют» Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад»			
Декабрь (8 часов)					
21/22	совершенствование координации движений и чувства равновесия;	Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Силовая гимнастика с резиновым жгутом		"Цветок", "Жучок	2
23/24	умение сочетать движения с музыкой и словом	Степ-аэробика; Аэробика; Фитбол; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями;	"Путаница" "Скажи ласковое слово"		2
25/26	упражнять в прохождении препятствий	Отбивание мяча двумя руками и поочередно. Гимнастика с набивным мячом; <i>Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника</i> «Полоса препятствий»(Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца).	"Путаница" "Скажи ласковое слово"	Деревце", "Ручей", "Бабочка",	2

27/28	развивать внимание, память	Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу встать, поймать мяч.	"Русалочка", "Фонарик", "Гора", "Жучок"	"Цветок", "Жучок"	2
Январь (8 часов)					
29/30	совершенствование координации движений и чувства равновесия	Маршировка по кругу Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки».	"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"		2
31/32	умение сочетать движения с музыкой и словом	Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.			2
33/34	упражнять в силовых упражнениях	Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.	"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"		2

		Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.	мяч"		
35/36	развивать внимание, память	Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает".	"Русалочка", "Фонарик", "Гора", "Жучок"		2
Февраль (8 часов)					
37/38	повторение общей структуры и содержания занятий фитнес-аэробикой	Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки» Степ-аэробика; Фитбол; Гимнастика с набивным мячом Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»	"Веселая зарядка" "Тихо-громко"		2
39/40	повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	Степ-аэробика; Аэробика; Фитбол; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе. Ходьба по		", "Замок", "Фонарик", "Червячок"	2

		гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки.			
41/42	совершенствование координации движений и чувства равновесия	Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь	"Веселая зарядка" "Тихо-громко"	", "Замок", "Фонарик", "Червячок"	2
43/44	Развивать координационные способности, с помощью гимнастической скамейки	«Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком		", "Замок", "Фонарик", "Червячок"	2
Март (8 часов)					
45/46	совершенствование координации движений и чувства равновесия	Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.	"Шел крокодил" "Быстро возьми, быстро положи"	"Павлин", "Пенек", "Бабочка"	2
47/48	Развивать верхний плечевой пояс, разучить базовые упражнения для	Выполнять упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой, упражнения для		"Павлин", "Пенек", "Бабочка"	2

	ног в разных положениях	ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу			
49/50	Повторить упражнения на степ-платформах, разучить степ-тач	Выполнять Степ-тач, тач-фронт, V-степ кёрл, тач-сайт. Играть в игру « Кто быстрее доберётся до фишки»			2
51/52	умение сочетать движения с музыкой и словом.	Степ-аэробика с большим мячом; Фитбол; Силовая гимнастика с резиновыми жгутами гимнастика с мячом; <i>Аэробика</i> ;	"Шел крокодил" "Быстро возьми, быстро положи"	"Павлин", "Пенек", "Бабочка"	2
Апрель (8 часов)					
53/54	совершенствование координации движений и чувства равновесия	Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»;	"Удочка" "Черт и краски"	Карусель""Верблюд""Саранча" МатрешкаЭкскаватор	2
55/56	умение сочетать движения с музыкой и словом	Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. Дыхательная гимнастика«Насос»	"Удочка" "Черт и краски"	Карусель""Верблюд""Саранча" МатрешкаЭкскаватор	2
57/58	упражнять в танцевальных движениях;	<i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»</i> ; Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке			2

		спиной вперед, руки на поясе.			
59/60	развивать внимание, память, силу	Силовая гимнастика с набивным мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»;</i>	"Удочка" "Черт и краски"		2
Май (8 часов)					
61/62	освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса	Обычная ходьба с вращением кистей рук вперед, в стороне, вверх; Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверх, за спиной; Бег с захлестом голени, руки на поясе; Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»; Силовая гимнастика с гантелями	"Сделай фигуру" "Тик-так"		2
63/64	умение передавать в движении характер музыки	Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе. Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и		Домик" "Журавль" "Вторая поза воина" "Паучок" "Кузнечик" "Матрешка" "Черепашка"	2

		боком, руки на поясе и в сторону.			
65/66	умение сочетать движения с музыкой и словом	<p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p> <p><u>Владение доской:</u></p> <p>Умение четко знать и выполнять за инструктором и самостоятельно виды положений степ-доски</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>Умение четко выполнять команды</p> <p><u>Гибкость:</u></p>	"Сделай фигуру" "Тик-так"	<p>Домик"</p> <p>"Журавль" "Вторая поза воина" "Паучок" "Кузнечик"</p> <p>"Матрешка"</p> <p>"Черепашка"</p>	2
67/68	освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами	<p><u>Выносливость:</u></p> <p>- Бег на 100 м</p> <p>- Бег 30 м со старта</p> <p><u>Равновесие:</u></p> <p>Упражнение «Фламинго»</p> <p>Упражнение «Ровная дорожка»</p> <p><u>Сила:</u></p> <p>- Подъем туловища из положения лежа</p>			2

