

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВАГАЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»**
улица Советская, дом 23а, село Вагай, Вагайский район,
Тюменская область, 626240

Рассмотрена:
на заседании педагогического совета
МАДОУ Вагайский детский сад «Колосок»
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МАДОУ Вагайский детский сад
«Колосок»
Е.А. Ослина
Приказ № 206 от «30» августа 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес»
Кружок «Бэби-баланс»**

Разработал:
Руководитель физического
воспитания: Ревнивых И.А.

2024-2026г.

Содержание

| | |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| Образовательная область Программы | 3 |
| Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность | 3 |
| Программы | |
| Цели и задачи Программы | 4 |
| Механизм и срок реализации программы | 4 |
| Форма и режим занятий | 4 |
| Планируемые результаты освоения Программы | 5 |
| Формы подведения итогов реализации Программы | 5 |
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 6 |
| Учебный (тематический) план | 6 |
| Содержание учебного (тематического) плана | 9 |
| Формы диагностики и оценочные материалы | 16 |
| ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 18 |
| Основные методы, используемые при реализации Программы | 18 |
| Материально-техническое обеспечение образовательного Процесса | 19 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 19 |

I. Пояснительная записка

В настоящее время недостаточно внимания уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания является гармоничное физическое развитие, удовлетворение естественной потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. В нашем детском саду я выбрала одно из таких направлений как детский фитнес.

Детский фитнес-это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма с истемы тренировок с применением инновационного оборудования Сибирский борд. Программа «Baby-баланс» предназначена для детей дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление вестибулярного аппарата, содействует оздоровление различных функций и систем организма.

1.1. Актуальность выбора кружка в том, что занятия на бордах уникальны по своему воздействию на организм ребенка, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности. У детей вызван огромный интерес к занятиям на бордах.

1.2. Новизна данной Программы является использование современного оборудования (сибирский борд), как средство оздоровления и развития физических качеств детей.

Сибирский борд – это тренажёр в виде изогнутой доски, который применяется для стимуляции мозжечка, отвечающего за координацию движений, равновесие и мышечный тонус. Он обрабатывает входящие сенсорные сигналы, поступающие от спинного мозга и исходящие сигналы от двигательных центров коры больших полушарий.

Формы занятий:

- Занятие – игра
- Занятие – разминка
- Занятие – акробатика
- Игровой – стретчинг
- Музыкально-ритмические композиции
- Подвижные –игры.

Методическое обеспечение:

- Специальная литература;
- музыка;
- борд.

1.3. Ключевые нормативные документы

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями на 30.09.2020 года).

Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения осуществляющими образовательную деятельность, обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226)

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г).

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242.

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

Задачи:

- ✓ формировать двигательные умения и навыки, чувство ритма и музыкальной памяти развивать основные физические качества (гибкость, ловкость, координационные способности);
- ✓ развивать творческие способности;
- ✓ развивать творческие способности;
- ✓ оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ✓ содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

1.5. Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- ✓ Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- ✓ Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- ✓ 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 с дробной физической нагрузкой;
- ✓ Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

II. Характеристика разделов программы по детскому фитнесу.

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

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

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

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

1.2. Циклограмма рабочего времени На 2024-2025 учебный год.

| Группа | Дни недели | Продолжительность |
|-------------|------------|-------------------|
| 2-я младшая | Вторник | 1 час. |
| Средняя | Четверг | |

Режим организации занятий

Срок реализации: 2 год.

Программа рассчитана на детей 3-5 лет

Продолжительность обучения (общий объем) - 130 занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность 30 минут

1.3. Ожидаемый результат:

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

1.4. Методика проведения детского фитнеса

Особенности проведения занятий детского фитнеса.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс борда как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий фитнеса ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

- 1. Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
- 2. Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
- 3. Метод повторений.**
- 4. Метод музыкальной интерпретации.** 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
- 5. Метод блоков.** Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
- 6. «Калифорнийский стиль».** Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий

- 1. Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
- 2. Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- 3. Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
- 4. Итоговое - игровое** - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 3 до 5 лет

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы

к 3-5 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена.

В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет. Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см., масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована производительность движений. К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.

Использование экологического борда — это новое направление оздоровительной работы.

Борд — является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

1.5. Структура занятия

| НОД | Длительность | Количество Упражнений | Направленность Упражнений. |
|--|--|-----------------------|---|
| 1.Вводная: -игроритмика | 5 минут. -2мин. -3мин. | 2упр. 3упр. | - На осанку; - типы ходьбы, - движения рук, хлопки в такт. |
| 2.Основная: - акробатические упражнения; - подвижная игра | 20 минут. - 7 минут. -8 минут. -5минут. | 6 упр 6упр | - для развития мышц силы, - для развития гибкости, - для развития ритма, такта. |
| 3.Заключительная -самомассаж; -дыхательные упражнения | 3 минуты. -2минуты. -1минута. | 1упр 1упр | - массаж рук; -на дыхание; -расслабление. |

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная (аэробная), заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д.

Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики.

Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон.

«Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

1.6. Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время борд-балансира необходимо:

- беседа, как сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на борд-балансирах, правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

1.7.Итоговые мероприятия

| Месяц | Наименование мероприятий | Сроки исполнения | Ответственные |
|------------|---|------------------|---------------|
| Октябрь 1. | Консультация для родителей на тему: « Борд –балансир в детском саду». | Октябрь | Ревнивых И.А. |
| Декабрь 2. | Беседа с воспитателями о применении борд балансира во время занятий (презентация). | В течение года | Воспитатели |
| Апрель 3. | Мастер – класс» Использование борд– балансирав ДОУ (для воспитателей). | Апрель | Ревнивых И.А. |

| | | | | |
|-----|----|---|-----|---------------|
| Май | 4. | Итоговый просмотр: Цель: Результативность выполненной работы. | Май | Ревнивых И.А. |
|-----|----|---|-----|---------------|

III. Календарно - тематический план

| № п/п | Тема НОД | Теоретическая часть занятия | Практическая часть занятия | Кол-во |
|-------|---------------------|---|----------------------------|--------|
| 1 | Комплекс Октябрь | 1. Вводное занятие «В гости к борду» 2. Борд-аэробика 3. Борд-стретчинг 4. Борд-акробатика | Тесты в игровой форме | 8 |
| 2 | Комплекс Ноябрь | «Борд-аэробика», «борд-стретчинг», силовая гимнастика на борде, борд – акробатика. | Тесты в игровой форме | 8 |
| 3 | Комплекс Декабрь | «Борд-аэробика», «борд-стретчинг», силовая гимнастика на борде с мячом, борд –акробатика | Тесты в игровой форме | 9 |
| 4. | Комплекс Январь | 1. Борд-аэробика 2. Борд-стретчинг 3. Борд-акробатика | Тесты в игровой форме | 7 |
| 5 | Комплекс Февраль | 1. «Борд-аэробика», «борд-стретчинг», силовая гимнастика на борде, борд – акробатика. | Тесты в игровой форме | 8 |
| 6 | Комплекс Март | «Борд-аэробика», «борд-стретчинг», силовая гимнастика на борде с гантелями, борд –акробатика | Тесты в игровой форме | 9 |
| | Комплекс Апрель | 1. Борд-аэробика 2. Борд-стретчинг 3. Борд-акробатика | Тесты в игровой форме | 9 |
| 8 | Комплекс Май | . «Борд-аэробика», «борд-стретчинг», силовая гимнастика на борде, борд – акробатика. Диагностика | Тесты в игровой форме | 8 |
| 9 | Итог | Открытое занятие. | | 65 |

1.3.Список литературы

- 1.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014
- 2.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – 2-е изд. - М.:ТЦ Сфера, 2020
- 3.ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- 4.Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. Пособие. СПб, 2007
- 5.Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, 2-е издание. – М.:ТЦ Сфера, 2020
- 6.Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003

Первый год обучения. Перспективно-календарный план (первый год обучения)

| Месяц | Виды занятий | Цель | № комп лекса |
|-------|--------------|------|--------------------|
| | | | |

| | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--|---|
| Сентябрь | Диагностическое 1 неделя | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). | №1 |
| | Обучающее 1-2 неделя | 1.Познакомить детей с термином «Борд - балансир». Дать детям сведения о пользе занятий на борде. 2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве 4. Разучивать аэробные шаги. | №2 |
| Октябрь | Комбинированное 3-4 неделя | 5.Научить начинать упражнения с различным подходом к борду. 6. Развивать мышечную силу ног. 7. Разучить комплекс №2 на борде | |
| | Обучающее 1 неделя | 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. | №3 |
| Ноябрь | Комбинированное 2-3,4 неделя | 1. Закреплять основные подходы к борду, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 3 на борде | |
| | Декабрь | Обучающее 1 неделя | 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. |
| Комбинированное 2,3,4 недели | | 1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на борде 6. Разучить комплекс №4 | |
| Январь | Обучающее 1 неделя | 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов | №5 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | 1. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мячами. 6. Разучить комплекс № 5 | |

| | | | |
|----------------|--|--|----|
| Февраль | Обучающее 1 неделя | 1. Продолжать закреплять работу на борде 2. Учить реагировать на визуальные контакты | №6 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кеглями. 6. Разучить комплекс № 6 | |
| Март | Обучающее 1 неделя | 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. | №7 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 7 | |
| Апрель | Обучающее 1 неделя | 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. | №8 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | 1. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 2. Развивать умение действовать в общем темпе 3. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. | |
| Май | Обучающее 1 неделя Диагностическое исследование 3-4 неделя | 1 Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). | №9 |

Перспективно-календарный план (второй год обучения)

| Месяц | Виды занятий | Цель | № комплекса |
|-------|--------------|------|-------------|
|-------|--------------|------|-------------|

| | | | |
|----------|---------------------------------|--|--------|
| Сентябрь | Диагностическое 1 неделя | Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). | №1 |
| Октябрь | Обучающее 1-2 неделя | 1. . Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучить комплекс № 10 на борде. 2.Развивать равновесие, выносливость. | №10 |
| | Комбинированное 3-4 неделя | 3. Закреплять упражнения с различным подходом к борду. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами | |
| Ноябрь | Обучающее 1 неделя | 1. Разучить комплекс № 12 на борде | №12 |
| | Комбинированное 2-3,4 неделя | 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами . | |
| Декабрь | Обучающее 1 неделя | 1. Разучивать комплекс №13 на борде | №13 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | 2. Закреплять разученные упражнения | |
| Январь | Обучающее 1 неделя | 1.Разучивать комплекс №14 на борде | №14 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | 2. Учить реагировать на визуальные контакты. 3. Совершенствовать точность движений. 4. Развивать быстроту. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами. | |
| | Обучающее 1 неделя | 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. | №12-13 |
| | Комбинированное | 2. Продолжать развивать равновесие, гибкость, | |

| | | | |
|----------------|--|--|-----|
| Февраль | 2,3,4 недели | силу ног. 3. Воспитывать любовь к физкультуре. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Разучивать комплекс №15 на борде | №15 |
| Январь | Обучающее 1 неделя | 1. Разучивать комплекс №16 на борде | №16 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | 2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками. | |
| Март | Обучающее 1 неделя | 1. Разучивать комплекс №16 на борде | №16 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | 2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками | |
| Апрель | Обучающее 1 неделя | 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. | №17 |
| | Комбинированное 2,3,4 недели | 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. | |
| Май | Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 недели | 1. Закрепить разученные ранее упражнения. 2. Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим физическим качеств таким как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 3. Определить уровень сформированности основных элементов . | №18 |

