Приложение 2.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем** | **Количество часов** |
| **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | **Всего** |
| **1** | **Инструктаж по ТБ на занятиях фитнессом** | **0,5** | **0,5** | **1** |
| **2** | **Раздел 1. «Теоретические сведения»** **( основы знания)** | **1** | **1** | **2** |
| **3.** | **Раздел 2. «Общая физическая подготовка».** | **3,5** | **11,5** | **15** |
| 3.1 | Тема 1. «Строевые упражнения и перестроения». | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 3.2 | Тема 1. «Упражнения в ходьбе и беге» | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 3.3 | Тема 2. «ОРУ без предметов с музыкальном сопровождением». | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 3.4 | Тема 3. «ОРУ с предметами с музыкальным сопровождением». | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 3.5 | Тема 4. «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук». | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 3.6 | Тема 5. «Упражнения для мышц туловища». | 0,5 | 2,5 | 3 |
| 3.7 | Тема 6. « Упражнения для мышц ног». | 0,5 | 1,5 | 2 |
| 4. | **Раздел 3. «Специальная физическая подготовка».** | **2** | **13** | **15** |
| 4.1 | Тема 1. «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве». | 0,5 | 4 | 4,5 |
| 4.2 | Тема 2. «Развитие координационных способностей». | 0,5 | 3 | 3,5 |
| 4.3 | Тема 3. «Развитие гибкости и амплитуды движения». | 0,5 | 3 | 3,5 |
| 4.4 | Тема 4. «Развитие скоростно-силовых качеств». | 0,5 | 3 | 3,5 |
| **5.** | **Раздел 4. «Специальная техническая подготовка».** | **4** | **11** | **15** |
| 5.1 | Тема 6. «Элементы художественной гимнастики». | 1 | 2 | 3 |
| 5.2 | Тема 7. «Базовые шаги на степ – платформе», | 1 | 3 | 4 |
| 5.3 | Тема 8. «Силовая гимнастика». | 1 | 3 | 4 |
| 5.4 | Тема 9. «Танцевальные связки» | 1 | 3 | 4 |
| **6.** | **Раздел 5. «Музыкальная грамота».** | **1** | **1** | **2** |
| **7.** | **Раздел 6. «Дыхательная гимнастика».** | **1** | **1** | **2** |
| **8.** | **Раздел 7. «Малоподвижные игры».** | **1** | **1** | **2** |
| **9**. | **Раздел 8. «Самоконтроль».** | **1** | **1** | **2** |
| **10.** | **Раздел 9. «Концертная деятельность».** | **1** | **4** | **5** |
| **11.** | **Раздел 10. «Итоговое занятие».** | **1** | **2** | **3** |
|  | **Итого:** | **17** | **47** | **64** |

**Содержание изучаемого курса**

**Теоретическая подготовка (17 часов)**

**Инструктаж по ТБ на занятиях фитнессом.**

Правила поведения занимающихся на занятиях фитнесом. Правила техники безопасности в процессе занятий фитнесом. Требования к одежде и обуви, размещению занимающихся в зале в процессе тренировки. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря. Противопоказания к занятиям фитнесом. Определение понятия «фитнес».

**Раздел 1. «Теоретические сведения».**

Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**Раздел 2. «Общая физическая подготовка» ОФП.**

Понятие об общей физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Мониторинг физической подготовленности. Терминология команд.

**Раздел3. « Специальная физическая подготовка» СФП.**

Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Терминология. Диагностика.

**Раздел 4. «Специальная техническая подготовка» СТП**

Понятие о специальной технической подготовке. Знакомство со степ – платформой, фитнесс - эспандером, мячом, гантелями…Методика развития двигательных качеств. Мониторинг.

**Раздел 5. «Музыкальная грамота».**

Понятие о содержании и характере музыки. Музыкальный квадрат. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнесс-тренировке.

**Раздел 6. «Дыхательная гимнастика».**

Понятие о гигиене дыхания. Правильное дыхание во время фитнесс занятия. Значение правильного дыхания для орган и систем организма.

**Раздел 7. «Подвижные и малоподвижные игры».**

Техника безопасности. Правила игр. Предметы для игр.

**Раздел 8. «Самоконтроль».**

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Начальные понятия собственного уровня здоровья.

**Раздел 9. «Концертная деятельность».**

Организация технического и психолого-педагогического сопровождения обучаемых.

**Раздел 10. «Итоговое занятие».**

Открытое занятие.

**Практическая подготовка (47 часов).**

Практические (учебно-тренировочные) занятия проводятся по разделам общей и специальной физической, а также специальной технической подготовки. Они направлены на формирование у дошкольников разносторонней двигательной активности, умений и навыков в выполнении физических упражнений. Занятия проводятся в составе учебной труппы. Расчет наполняемости групп осуществляется исходя из размеров зала и минимума площади, приходящейся на одного занимающегося, что составляет примерно 4кв. метров. На каждом занятии проводится краткий инструктаж с о мерах безопасности и профилактике травматизма. В годичном цикле занятий **использованы направления фитнеса:** **Step-аэробика,** **«Зверобатика»** (аэробика подражательного характера, развивает воображение и фантазию), **«Лого-аэробика»** ( физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший), **«Step by step»** ( освоения навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики), **«Baby top»** (упражнения на укрепление свода стопы).ОРУ с предметом и без него, силовая гимнастика с предметом и без него, элементы художественной гимнастики с предметом, дыхательная гимнастика, подвижные игры. Программа рассчитана на 47 часов практических занятий.

**Раздел 1. «Теоретические сведения».**

Подготовка и ведение дневника «Я и мое здоровье». Практикум «Я и мое тело».

**Раздел 2. «Общая физическая подготовка» ОФП.**

Тема 1. «Строевые упражнения и перестроения».

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, вполоборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; по- строение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, за- хождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в об- ход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Тема 2. «Упражнения в ходьбе и беге».

**Ходьба** обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бед­ра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимна­зическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 90 м (2 раза) в чередовании с ходьбой; чел­ночный бег 3 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м..

Тема 3. «ОРУ без предмета с музыкальным сопровождением».

**Для рук:** поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

**Для шеи и туловища:** наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туло- вищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами. Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на дру- гую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленны- ми ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Тема 4. «ОРУ с предметами с музыкальным сопровождением».

**С набивными мячами (вес 0,5-1кг):** поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоско- стях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

**С гантелями (вес 0,5кг):** из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

 **С эластичной лентой:** поднимание ног из различных исходных положений (стоя, лежа, в упорах). Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Махи ногами с опорой и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе). Сгибание, разгибание ног в коленном суставе. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Разведение сомкнутых рук в стороны в упоре лежа на животе.

Тема 5. «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук»

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Поднимание и опускание рук вперед вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной пло- скостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Тема 6. «Упражнения для мышц шеи и туловища».

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. Наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Тема 7. «Упражнения для мышц ног».

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на дру- гую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленны- ми ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Раздел3. « Специальная физическая подготовка» СФП.**

Тема 1. «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве».

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180 (сериями: 5 раз с открытыми глазами, 5 раз с закрытыми глазами).

Тема 2. «Развитие координационных способностей».

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения степ аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Тема 3. «Развитие гибкости и амплитуды движения».

 Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений: сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклон назад – мост на обеих ногах, на одной ноге. Полушпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20–40 с). Примечания: Упражнения включаются в каждое занятие. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для детей усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии.

Тема 4. «Развитие скоростно-силовых качеств».

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыж ков. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с – 15 раз, повторить серию 3–4 раза с интервалом отдыха 1–3 мин), то же в стойке ноги вместе носки врозь. Пружинистый шаг (10–15 с), пружинистый бег (20–45 с). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на но- ски (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же че- рез препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

**Раздел 4. «Специальная техническая подготовка» СТП**

Тема 1. «Элементы художественной гимнастики»

Используются при выполнении упражнений ОФП в ходьбе и беге, различные виды прыжков. При выполнении упражнений для мышц шеи и плечевого пояса, туловища и ног.

**Обруч.** Катание обруча с остановкой по сигналу. Прокатывание обруча по прямой. Подлезание в обруч. Вращение обруча разными способами: на руке, талии, шее. Перебрасывание обруча из руки в руку. Раскрутка обруча «винтом». Игровые упражнения с обручем.

**Мяч.** Перебрасывание из руки в руку. Подбрасывание вверх одной-двумя руками перед собой с выполнением и без различных движений кистями рук. Удары мяча об пол и ловля мяча после отскока одной-двумя руками. Перебрасывание мяча в парах из разных и.п. стоя на коленях, в седе…Бросать и ловить мяч одноименной и разноименной рукой. Удар мяча об пол выше головы с одновременным действием корпуса, рук, ног и его захват перед собой двумя-одной руками. Подбрасывание мяча с хлопком за спиной.

Тема 2. « Базовые шаги на степ - платформе». Выполняются с активной работой рук ( махи, повороты, сгибы, подъмы, хлопки…) с использованием предмета ( мяча, обруча) и без него.

Существует 4 базовых шага-упражнения. На их основе можно придумывать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед,  вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные махи.

Приставной (1 вариант). Встань на платформу правой ногой, приставь к ней левую, затем опусти на пол правую ногу, приставь к ней левую. То же с левой ноги.

Приставной (2 вариант). Встань на платформу правой ногой, приставь к ней левую, затем опусти на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.

Полуприставной (1 вариант). Правую ногу, согнутую в колене, поставь на платформу, левую ногу чуть приподними над полом и, не ставя на платформу, вновь опусти на пол, затем приставь к ней правую ногу. То же с левой ноги.

Полуприставной (2 вариант). Встань на платформу правой ногой, левую согни в колене и подтяни вверх и сразу же опусти на пол, затем приставь к ней правую ногу. То же с левой ноги.

Базовый шаг,шаг ноги врозь, ноги вместе.

Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).

Касание платформы носком свободной ноги.

Шаг через платформу.

Выпады в сторону и назад.

Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

Шаги на угол.

Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

Прыжки ( лиап, ран-ран).

Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике.

Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.



 Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

1. Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов.

2. Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – наверх, Л – приставить на верху, Л – вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.

3. Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П – вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

4. Приставной шаг внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

5. Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди.

Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.

6. Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – поднять колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.

7. Разновидности подъема ноги (в сторону, скрестно, захлест голени).

Выполнение переменного и основного шага из всех видов подходов.

8.Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов.

9. Через платформу – переменный шаг. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, с другой стороны платформы, Л – вниз, приставить к правой ноге.

10. Выпады. Выполняются на полу, на пол назад сверху платформы.

11. Шаг врозь наверх – основной и переменный.

12. Шаг врозь вниз – основной и переменный. Подход – сверху.

Выполнение: П – вниз врозь, Л – вниз врозь, П- вверх на платформу, Л – вверх на платформу. Цикл – 4-8 счетов. Подход - по сторонам.

Выполнение: П – врозь вверх, Л – врозь вверх, П – вниз врозь, Л – вниз врозь. Цикл – 4-8 счетов.

13. Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком.

Выполнение: П – вверх прыжком смена ног, Л – вверх прыжком, П – вниз, Л – вниз. Цикл – 4-8 счетов.

14. Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.

Тема3. «Силовая гимнастика».

Силовая гимнстика на степ-платформе с использованием **обруча.**

Упражнения: «Повернись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгунчик», «Дотянись», «Окошко», «Переворот», «Рыбка», «Выше»,

Силовая гимнстика на степ-платформе  **с мячом.**

Упражнения: «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше», «Дельфин», «Медуза», «Стрела», «Самолет», «Подъемный кран», « Броски мяча», «Циркач», «Лодочка», «Удар по мячу», «Футбол», «Ровная спина».

Силовая гимнстика на степ-платформе  **без предмета.**

«Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька –встанька». «Веселый козлик», «Прогнись», «Отжимания», «Достань носочки», «Выше ноги от земли», «Выше поднимись», «Веселые ножки», «Ровные ножки», «Колобок», «Подними себя сам».

Силовая гимнстика на степ-платформе  **с гантелями.**

Упражнения из различных и.п. для мышц рук, шеи и туловища, ног, брюшного пресса. «Прямой удар», «Павлин», « Бокс», «Бабочка», «Потянулись», «Веселый клоун», «Мостик»,

Силовая гимнстика на степ-платформе  **с резиноывми жгутами.**

«Улитка», «Кукла», «Подъемный кран», «Насос», «Группировка», «Цирковая собачка», «Корзиночка», «Покачаем головой», «Растяни», «Сели-встали», «Крылья», «Кузнечик», «Мячики».

Тема 4. «Танцевальные связки». Танцевальные связки с предметом и без него с использованием степ-платформы. Музыка 120-130 уд.в мин..

**Раздел 5. «Музыкальная грамота».**

Начало и конец музыкальной фразы. Структура музыкальной композиции. Выразительность, настроение музыки. «Восьмерка», «квадрат». Ритм, такт. Сильная и слабая доля.

Игровые упражнения « Кот и мыши», «Гаф-мяу», «У ребят порядок строгий», « Бусинки», «Веселый шаг» и др.

**Раздел 6. «Дыхательная гимнастика».**

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

• положительно влияет на обменные процессы;

• улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

• способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований;

• восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения, устранению

местных застойных явлений;

• налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

• исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

• повышает общую сопротивляемость организма, его тонус;

Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба,

бег.

2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.

3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.

Упражнения «Трубач», «Каша кипит», «Поехали», «Собачка», «Ветер», «Еж», « Самолет», «Шары» и др.

**Раздел 7. «Малоподвижные игры».**

Игры малой подвижности: «Море волнуется», «Тик-так», «Мой мяч», «Будь внимателен», «Походка и настроение», «Сделай фигуру», «Путаница», «Ласковое слово», «Черт и краски», «Скажи наоборот», «Веселая зарядка» и др.

**Раздел 8. «Самоконтроль».**

Определение состояния своего организма ( бодрость, усталость, болезнь…). Выработка самоконтроля над правильностью выполнения того или иного движения, задания. Самоконтроль внешнего вида на занятии фитнесом.

**Раздел 9. «Концертная деятельность».**

* Выступления на праздниках и досугах ДОУ
* Показательные выступления на мероприятиях ГБОУ Школа №814
* Открытые показы для родителей
* Прочие мероприятия

**Раздел 10. «Итоговое занятие».**

Итоговое занятие в середине и конце учебного года.