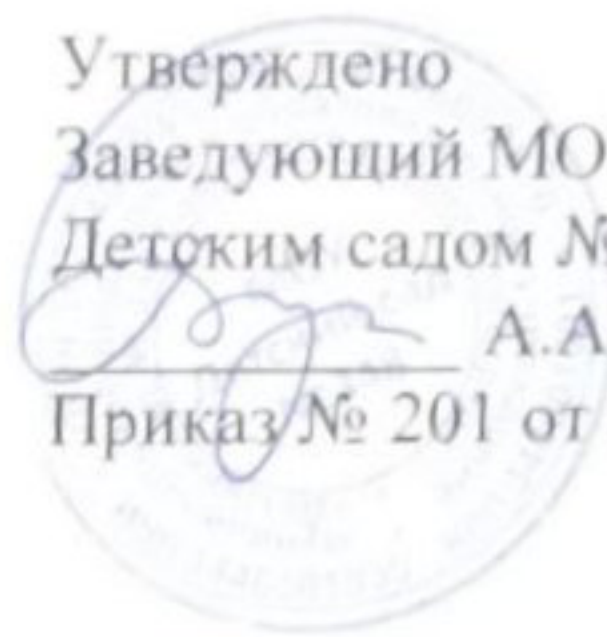


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №348 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Принято на педагогическом совете
МОУ Детский сад № 348
Протокол № 2 от 26.09.2023 г

Утверждено
Заведующий МОУ
Детским садом № 348
А.А. Борн
Приказ № 201 от 26.09.2023 г



Программа
дополнительного образования
«СИЯНИЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год
Возраст детей: 4-5 лет
Автор-составитель: Афанасьева Наталья Викторовна
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Целевой раздел программы

1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программ
- 1.2. Уровень освоения программы
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Педагогическая целесообразность
- 1.5. Отличительные особенности
- 1.6. Цель и задачи программы
- 1.7. Сроки реализации программы
- 1.8. Формы организации образовательной деятельности
- 1.9. Планируемые результаты

II. Содержательный раздел программы

- 2.1. Учебный (тематический) план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный (тематический) план

III. Организационный раздел программы

- 3.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы
- 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Список литературы

I. Целевой раздел программы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

Рабочая программа по оздоровительной аэробике «Сияние» рассчитана на детей 4-5 лет, со сроками реализации один год.

Данная программа направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии.

Программа дает возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

Она разработана с учетом требований письма от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с СанПин 2.4.36487-20.

1.2. Уровень освоения программы: ознакомительный.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Занятия хореографией отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес - упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные итальянские, латиноамериканские и африканские ритмы.

Занятия хореографией и детской йогой обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией. Кроме того, дети весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде.

Хореография доступна для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляет жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и получению удовольствия от занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

Успех хореографии во многом обеспечен тем, что они доступны каждому, отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций.

Именно благодаря этому танцевальная фитнес-аэробика интенсивно развивается и приобретает всё большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

1.5. Отличительные особенности:

Кружок «Сияние» проводится с детьми младшей и средней возрастных групп детского сада, то есть от 3- 5 лет.

Занятия строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую возрасту ребёнка, уровню подготовленности.

У детей в этом возрасте развиваются и укрепляются ловкость, координация движений, способность удерживать равновесие. Основные достижения этого возраста связаны с развитием образного мышления и воображения,

эксцентричностью познавательной позиции, развитием двигательной памяти, познавательной мотивации, совершенствования восприятия, формированием потребности в уважении со стороны взрослого. Всё это позволяет проводить занятия ярко, весело и с огромной пользой для физического и психического здоровья.

Каждое занятие начинается с растяжки и разминки, которые базируются на самых простых движениях детской хореографии в игровой форме и лишь затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть тренировки.

Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп выполняемых упражнений.

1.6. Цель и задачи программы:

Цель:

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии.

Задачи:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.
- обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и детской йоги;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью;
- научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;
- знакомство с возможностями тела;
- освоить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- через игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы:**

1. Принцип последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода

развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип оздоровительной направленности,

обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Частью программы «Сияние» является гимнастика с элементами йоги, которая используется в качестве разминки в начале каждого занятия. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в хореографии йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в йоге естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

Использование модифицированных для дошкольников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая йогу в физическое воспитание дошкольников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ".

Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие *упражнением на общее расслабление организма*. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

программы (количество лет)	
Возраст обучающихся	3-5 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	12 человек
Количество часов недель	1
Количество недель в году	34
Общее количество часов в год	34

1.7. Информационная справка об особенностях реализации ПДО в 2023 / 2024 учебном году:

1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Групповое занятие два раза в неделю по 35 минут (1 академический час)
 Система специальных подобранных упражнений аэробики и детской йоги.
 Организация практической деятельности.

Творческое выступление, как результат этапа деятельности.

1.9. Планируемые результаты по освоению программы:

- Сформировать интерес к процессу движения под музыку.
- Развить умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.
- Сформировать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции.
- Развить желание использовать разнообразные виды движений под музыку
- Развить подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.
- Сформировать точность и правильность в выполнении упражнений.
- Освоить полный объём базовых движений, основных асан детской йоги, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	-
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	3	0,5	3,5
3	Гимнастика с элементами йоги (упражнения на растяжку и гибкость)	8	0,5	8,5
4	хореография(танцевальная аэробика)	15	2,5	15,5
5	Релаксация Игры- тренинги.	7	0,5	6,5
Итого:		34	5	32

2.2.Содержание учебного плана:

Теоретический блок

1. Введение.

- Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием (муз. центр, СД-диски, флешки, зеркала)

2. Дыхательная гимнастика

- Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения

3. «Детская йога»

- Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения

4. хореография

- Знакомство с базовыми движениями с помощью видео-уроков.
- Усвоение главного правила- танцуем весело и непринуждённо.

5.Релаксация

- Знакомство с упражнениями на расслабление мышц.

6.Игры- тренинги

- Знакомство с правилами поведения в социуме.

7.Консультации для родителей:

- «Полезность артикуляционной гимнастики».

Практический блок

Занятие состоит из 4 частей:

1. Дыхательная гимнастика-**3 минуты**
2. Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги-**7 минут**
3. хореография-**20 минут**
4. Релаксация или игра-тренинг-**5 минут**

Игровая дыхательная гимнастика

- «Большой-маленький»
- «Паровоз»
- «Летят гуси»
- «Аист»
- «Дровосек»
- «Мельница»
- «Конькобежец»
- «Сердитый ёжик»
- «Лягушонок»
- «В лесу»
- «Великан

- и карлик»»
- «Трубач»
- «Петух»
- «Каша кипит»
- «Насос»
- «Регулировщи»
- «Ходьба»
- «Куры»
- «Самолёт»
- «Дом маленький, дом большой»
- «Подуем
на плечо»
- «Косарь»
- «Цветы»
- «Ёж»
- «Жук»

Разминка-видео комплекс упражнений «Путешествие в зоопарк»:

- «Лотос»
- «Заглянем
в пруд»
- «Едим в метро»
- «Кошка»
- «Бабочка сидит»
- «Бабочка летит»
- «Щенок»
- «Попугай»
- «Черепашка»
- «Лягушка»
- «Горб верблюда»
- «Рык льва»
- «Змея»
- «Панда»
- «Морской котик»
- «Корабль»
- «Дельфин»
- «Волна»
- «Кормим чаек»
- «Звез

Разучивание базовых движений.

- Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.
- Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- Шаги с хлопками в ладоши.
- Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук
- Прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- Прыжки вперёд- назад и в бок
- Шаги вперёд-назад
- Шаг с выпадами и движениями рук

- Приставные шаги с хлопками
- Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.
- Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»
- Базовые шаги и фигуры сальса, касино
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца

Релаксация- упражнения на расслабление мышц

- «Ленивая кошечка»
- «Задуй свечу»
- «Злюка успокоилась»
- «Рот на замочке»

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-йога «Лотос». 3. «Широкие и мелкие шаги». 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	1	3.10
2	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» 3. «Широкие и мелкие шаги с разворотом» 4. Игра-тренинг «Магазин игрушек»	1	5.10
3	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси». 2. Разминка йога «Едим в метро». 3. «Широкие и мелкие шаги с разворотом». 4. Релаксация «Задуй свечу».	1	10.10
4	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-йога «Лотос». 3. «Шаги с разворотом и хлопками». 4. Игра-тренинг «Мост дружбы»	1	12.10
5	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-йога «Заглянем в пруд» 3. «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	1	17.10
6	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси» 2. Разминка-йога «Едим в метро» 3. «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Игра-тренинг «Магазин игрушек»	1	19.10

	1. Дыхательная гимнастика Большой-маленький» 2. Разминка-хатха-йога «Лотос», «Заглянем в пруд» 3. Зумба- фитнес «Шаги с наклонами вправо-влево» 4. Релаксация «Задуй свечу»	1	24.10
8	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд», «Едем в метро» 3. Зумба- фитнес«Шаги с наклонами вправо-влево» 4. Игра-тренинг «Мост дружбы»	1	26.10
9	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси» 2. Разминка-хатха-йога «Лотос- заглянем в пруд-едим в метро» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотами и наклонами» 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	1	31.10

- «Любопытная Варвара»
- «Лимон»
- «Пара»
- «Вибрация»
- «Палуба»
- «Лошадки»
- «Слон»
- «Птички»
- «Бубенчик»
- «Замедленное движение»
- «Летний денёк»
- «Тишина»

Игры- тренировки

- «Магазин игрушек»
- «Мост дружбы»
- «Буква
по воздуху»
- «Буква-хоровод»
- «Эхо»
- «Волшебная палочка»
- «Неиспорченный телефон»
- «Летает-
не летает»

- «Рассказ о том, что вижу»
- «Руки-ноги»
- «Заводные человечки»
- «На 5
органов чувств»
- «Ловить зверушку»
- «Тело в деле»
- «Фраза с
заданными словами»
- «Воробьи вороны»
- «День-ночь»
- «Люблю-
не люблю»
- «Зеркало»
- «Изобрази профессию»

5	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»	1	16.11
6	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед» 4. Релаксация «Злюка успокоилась»	1	21.11
7	1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» 4. Игра-тренинг «Буква-хоровод»	1	23.11
8	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок»» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук» 4. Релаксация «Рот на замочке»	1	28.11
9	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка», «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»	1	30.11

**Календарно -тематическое планирование
на декабрь 2023года**

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
-----------	------------	------------------	------------------

1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Любопытная Варвара» 	1	5.12
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепаха» 3. фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо» 	1	7.12
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон» 	1	12.12
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Волшебная палочка» 	1	14.12
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепаха» 3. фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Любопытная Варвара» 	1	19.12
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо» 	1	21.12

7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка» 3. фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон» 	1	26.12
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» «Черепашка», «Лягушка» 3. фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Волшебная палочка» 	1	28.12

Календарно- тематическое планирование

на январь 2024 года

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда» 3. фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Релаксация «Пара» 	1	9.01
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» 3. фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон» 	1	11.01
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» 3. фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Вибрация» 	1	16.01

Планируемая дата	Количество часов	
1.02	1	«Вся Касино» фон

18.01	1	«Рык Льва» «Волна»
23.01	1	«Волна» «Рык Льва» «В» «Мир Рык»
25.01	1	«Волна» «Рык Льва» «У»
30.01	1	«Рык Льва»

2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик» 3. фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Релаксация «Палуба» 	1	6.02
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Насос» 2. Разминка-хатха-йога «Корабль» 3. фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Игра-тренинг «Летает- не летает» 	1	8.02
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Петух» 2. Разминка-хатха-йога «Панда» 3. фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Лошадки» 	1	13.02
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик» 3. фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу» 	1	15.02
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Насос» 2. Разминка-хатха-йога «Корабль» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Палуба» 	1	20.02
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Петух» 2. Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль» 3. фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Руки-ноги» 	1	22.02

8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль» 3. фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Лошадки» 	1	27.02
---	--	---	-------

Календарно- тематическое планирование

На март 2024 года

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин» 3. фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Заводные человечки» 	1	1.03
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Хольба» 2. Разминка-хатха-йога «Волна» 3. фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Слон» 	1	6.03
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда» 3. фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Руки-ноги» 	1	13.03
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» 3. фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Птички» 	1	15.03

5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чайк» 3. фитнес Прыжки вперед-назад и в бок» 4. Игра-тренинг «Заводные человечки» 	1	20.03
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» 3. фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Слон» 	1	22.03
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чайк» 3. фитнес «Прыжки вперед-назад и бок» 4. Игра-тренинг «На пять органов чувств» 	1	27.03
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Волна», «Звезда» 3. фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Птички» 	1	29.03

**Календарно - тематическое планирование
на апрель 2024года**

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Приставные шаги с хлопками» 4. Игра-тренинг «Ловить зверюшку» 	1	3.04

2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Бубенчик» 	I	5.04
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Развороты с хлопками» 4. Игра-тренинг «Фразы с заданными словами» 	I	10.04
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 2. Разминка-хатха-йога 3. фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Замедленное движение» 	I	12.04
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Приставные шаги с хлопками» 4. Игра-тренинг «Ловить зверюшку» 	I	17.04
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Бубенчик» 	I	19.04

7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Люблю- не люблю» 	1	24.04
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога – комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес 4. Релаксация «Замедленное движение» 	1	26.04

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Косарь» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Воробьи и вороны» 	1	3.05
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Цветы» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Летний денёк» 	1	8.05

3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Ёж» 2. Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Постановка танца» 4. Игра-тренинг «Тело в деле» 	1	10.05
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Жук» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Тишина» 	1	15.05
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Косарь» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Постановка танца» 4. Игра-тренинг «Воробьи и вороны» 	1	17.05
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Цветы» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Летний денёк» 	1	22.05
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Ёж» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. фитнес «Постановка танца» 4. Игра-тренинг «День-ночь» 	1	24.05
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Жук» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 	1	29.05

	фитнес «Постановка танца»		
	3. Релаксация «Гишина»		31.05
9	ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	1	

Итого в год: 68 занятий

3. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

- Методическая литература
- Картотека игр-тренингов
- Картотека упражнений для релаксации
- Картотека «Дыхательная гимнастика в игровой форме»
- Авторский фильм «Путешествие в зоопарк»

4. Материально-технические условия реализации программы:

- зал, оборудованный зеркалами и хореографическими станками;
- музыкальный центр - 1 штука;
- проектор с экраном- 1 комплект;
- вайфай подключение к интернету;
- ноутбук- 1 штука;
- фотоаппарат- 1 штука;
- акустические колонки- 2 штуки;

Список литературы:

1. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. Перевод с англ.- К.: «София», 2000. -176с.
2. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. -140с.
3. Зубков В.А. Йога для всех и для каждого. Абсолютно доступный опыт само врачевания индийских йогов. М.: Саттва,1993. -416 с.
4. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации)Copyright © 2001-2007
5. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
7. М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
8. Платохина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
9. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С. 5-9..
- 10.Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая административная школа», 2003г.
- 11.Сайкина Е.Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 2. - С. 2-6. .
- 12.Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
- 13.Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
- 14.Тетерников Л.И. Рациональная йога. - М.: Знание, 1992. - С.94-99
- 15.Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992. - С.371-384
- 16.Шивананда С. Йога и здоровье / Перевод с англ.- М.: ООО Издательство «София», 2007. -368с.

Протипувано, пропунжовано,
спрежжено печатом

А. А. Борн
листа

Заведуючий МОУ №348

А. А. Борн
МОУ

