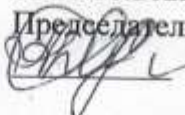




Автономная некоммерческая образовательная организация среднего  
(полного) общего образования


"Сосновоборская частная школа"

ПРИНЯТО:  
На заседании педагогического  
совета АНОО «Сосновоборская  
частная школа»  
протокол № 1  
от 28.08.2022г.

Председатель  
 Дудник А.А.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ директора  
АНОО «Сосновоборская  
частная школа»  
приказ №55  
от 28.08.2022г.



 Дудник А.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
для детей разновозрастной группы 4-6 лет  
По оздоровительной аэробике  
С элементами детской йоги  
«ZUMBA Kids»

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

1.Пояснительная записка-----	3
1.1.Направленность дополнительной общеобразовательной программ---	3
1.2.Уровень освоения программы-----	3
1.3.Актуальность программы-----	3
1.4.Педагогическая целесообразность-----	3
1.5.Отличительные особенности-----	4
1.6.Цель и задачи программы-----	5
1.7.Сроки реализации программы-----	7
1.8.Формы организации образовательной деятельности -----	8
1.9.Планируемые результаты-----	8
2.Содержание программы-----	9
2.1.Учебный (тематический) план-----	9
2.2.Содержание учебного плана-----	9
2.3.Календарный (тематический) план-----	13
3.Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы-----	26
4.Материально-технические условия реализации программы-----	26
Список литературы-----	28

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность**

Рабочая программа по оздоровительной аэробике с элементами детской йоги «Детская Зумба» рассчитана на детей 4-6 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 2.4.2.

2821– 10 ст4.12 и СанПин 2.4.4.1251-03.

### **1.2. Уровень освоения программы: ознакомительный.**

### **1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:**

Занятия Зумбой 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 Зумбой 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.

Зумба и детская йога доступны 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 Зумбы и детской йоги 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 «Детская Зумба» проводится с детьми средней и старшей возрастных групп детского сада, то есть от 4- 6 лет.

Занятия аэробикой и йогой 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 асанах детской йоги в игровой форме и лишь затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть зумба-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 «Детская Зумба» является гимнастика с элементами хатха-йоги, которая используется в качестве разминки в начале каждого занятия. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йога основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений в хатха-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.

### **1.7. Информационная справка об особенностях реализации ПДО в 2022 /\_2023 учебном году:**

<b>Общий срок реализации исходной программы (количество лет)</b>	<b>Один учебный год</b>
Возраст обучающихся	4-6 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	25 человек
Количество часов недель	2
Количество недель в году	34
Общее количество часов в год	68

7

### **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 Зумбы, основных асан детской йоги, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

**К концу учебного года обучающиеся должны:**

- Знать и соблюдать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности.
- Уметь контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание.
- Выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно.
- Приобретение навыка общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.

**Формы презентации итогов реализации программы:**

- Участие в родительских собраниях.
- Консультации для родителей.
- Выступление на детских праздниках.
- Мастер-классы для детей других групп.

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Введение. Техника безопасности	1	1	-
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	8	0,5	7,5
3	Гимнастика с элементами хатха-йоги (упражнения на растяжку и гибкость)	16	0,5	15,5



<b>4</b>	Зумба- фитнес (танцевальная аэробика)	<b>36</b>	<b>2,5</b>	<b>33,5</b>
<b>5</b>	Релаксация Игры- тренинги.	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>

- Отчетные концерты для родителей.
- Видео-презентации на сайтах.

## **2. Содержание программы.**

### **2.1. Учебно-тематический план**

### **2.2. Содержание учебного плана:**

#### ***Теоретический блок***

##### ***1. Введение.***

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

##### ***2. Дыхательная гимнастика***

- Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения

##### ***3. «Детская йога»***

- Знакомство с асанами йоги, техникой выполнения

##### ***4. Зумба-фитнес***

- 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:***

- «Полезьа артикуляционной гимнастики».
- «Значение гимнастики с массажными мячами для детей»

## **Практический блок**

***Занятие состоит из 4 частей:***

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

### ***Игровая дыхательная гимнастика***

- |                           |                          |                                      |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| ✓ «Большой-<br>маленький» | ✓ «В лесу»               | ✓ «Дом<br>маленький, дом<br>большой» |
| ✓ «Паровоз»               | ✓ «Великан<br>и карлик»» | ✓ «Подуем<br>на плечо»               |
| ✓ «Летят гуси»            | ✓ «Трубач»               | ✓ «Косарь»                           |
| ✓ «Аист»                  | ✓ «Петух»                | ✓ «Цветы»                            |
| ✓ «Дровосек»              | ✓ «Каша кипит»           | ✓ «Ёж»                               |
| ✓ «Мельница»              | ✓ «Насос»                | ✓ «Жук»                              |
| ✓ «Конькобежец»           | ✓ «Регулировщи»          |                                      |
| ✓ Сердитый<br>ёжик»       | ✓ «Ходьба»               |                                      |
| ✓ «Лягушонок»             | ✓ «Куры»                 |                                      |
|                           | ✓ «Самолёт»              |                                      |

***Разминка-видео комплекс упражнений хатха-йоги «Путешествие в зоопарк»:***

- |             |                  |           |
|-------------|------------------|-----------|
| ✓ «Лотос»   | в пруд»          | ✓ «Кошка» |
| ✓ «Заглянем | ✓ «Едим в метро» |           |

- |                   |                   |                 |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| ✓ «Бабочка сидит» | ✓ «Горб верблюда» | ✓ «Корабль»     |
| ✓ «Бабочка летит» | ✓ «Рык льва»      | ✓ «Дельфин»     |
| ✓ «Щенок»         | ✓ «Змея»          | ✓ «Волна»       |
| ✓ «Попугай»       | ✓ «Панда»         | ✓ «Кормим чайк» |
| ✓ «Черепаша»      | ✓ «Морской котик» | ✓ «Звезда»      |
| ✓ «Лягушка»       |                   |                 |

### ***Зумба-фитнес.***

#### ***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 вперед- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- Прыжки вперед- назад и в бок
- Шаги вперед-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, казино
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца

#### ***Релаксация- упражнения на расслабление мышц***

- |                       |                        |              |
|-----------------------|------------------------|--------------|
| ✓ «Ленивая кошечка»   | ✓ «Рот на замочке»     | ✓ «Пара»     |
| ✓ «Задуй свечу»       | ✓ «Любопытная Варвара» | ✓ «Вибрация» |
| ✓ «Злюка успокоилась» | ✓ «Лимон»              | ✓ «Палуба»   |
|                       |                        | ✓ «Лошадки»  |
|                       |                        | ✓ «Слон»     |

- ✓ «Птички»
- ✓ «Замедленное движение»
- ✓ «Летний денёк»
- ✓ «Бубенчик»
- 
- ✓ «Тишина»

### ***Игры- тренинги***

- ✓ «Магазин игрушек»
- ✓ «Летает- не летает»
- ✓ «Тело в деле»
- ✓ «Мост дружбы»
- ✓ «Рассказ о том, что вижу»
- ✓ «Фраза с заданными словами»
- ✓ «Буква по воздуху»
- ✓ «Руки-ноги»
- ✓ «Воробьи вороны»
- ✓ «Буква-хоровод»
- ✓ «Заводные человечки»
- ✓ «День-ночь»
- ✓ «Эхо»
- ✓ «На 5 органов чувств»
- ✓ «Люблю- не люблю»
- ✓ «Волшебная палочка»
- ✓ «На 5 органов чувств»
- ✓ «Зеркало»
- ✓ «Неиспорченный телефон»
- ✓ «Ловить зверушку»
- ✓ «Изобрази профессию»

### **2.3.Календарно -тематическое планирование на октябрь 2022 года**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Планируемая дата</b>
1	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-хатха-йога «Лотос». 3. Зумба-фитнес «Широкие и мелкие шаги». 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	1	04.10.22
2	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» 3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие	1	06.10.22

	шаги с разворотом» 4. Игра-тренинг «Магазин игрушек»		
3	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси». 2. Разминка-хатха-йога «Едим в метро». 3. Зумба- фитнес «Широкие и мелкие шаги с разворотом». 4. Релаксация «Задуй свечу».	1	11.10.22
4	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка-хатха-йога «Лотос». 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками». 4. Игра-тренинг «Мост дружбы»	1	13.10.22
5	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	1	18.10.22
6	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси» 2. Разминка-хатха-йога «Едим в метро» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Игра-тренинг 2магазин игрушек»	1	20.10.22
7	1. Дыхательная гимнастика Большой-маленький» 2. Разминка-хатха-йога «Лотос», «Заглянем в пруд» 3. Зумба- фитнес «Шаги с наклонами	1	25.10.22

	вправо-влево» 4. Релаксация «Задуй свечу»		
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	27.10.22
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	01.11.22

3

**Календарно -тематическое планирование  
на ноябрь 2022 года**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Планируемая дата</b>
1	1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка» 3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»	1	03.11.22
2	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками»	1	08.11.22

	4. Релаксация «Злюка успокоилась»		
3	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Наклоны с шагами и махами рук» 4. Игра-тренинг «Буква-хоровод»	1	10.11.22
4	1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Рот на замочке»	1	15.11.22
5	1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»	1	17.11.22
6	1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами вперед» 4. Релаксация «Злюка успокоилась»	1	22.11.22
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	24.11.22

8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Дровосек»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Бабочка», «Щенок»»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадом и движениями рук»</li> <li>4. Релаксация «Рот на замочке»</li> </ol>	1	29.11.22
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Мельница»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка», Щенок»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»</li> <li>4. Игра-тренинг «Буква по воздуху»</li> </ol>	1	

**Календарно -тематическое планирование  
на декабрь 2022 года**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Планируемая дата</b>
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Попугай»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»</li> <li>4. Релаксация «Любопытная Варвара»</li> </ol>	1	01.12.22
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Черепаша»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Цепочка</li> </ol>	1	06.12.22



	разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо»		
3	1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон»	1	08.12.22
4	1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Волшебная палочка»	1	13.12.22
5	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепаша» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Любопытная Варвара»	1	20.12.22
6	1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо»	1	22.12.22

7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Попугай», «Черепашка»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»</li> <li>4. Релаксация «Лимон»</li> </ol>	1	27.12.22
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Попугай»«Черепашка»,»Лягушка»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений»</li> <li>4. Игра-тренинг «Волшебная палочка»</li> </ol>	1	29.12.22

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

7

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Планируемая дата</b>
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «В лесу»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»</li> <li>4. Релаксация «Пара»</li> </ol>	1	10.01.23
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Великан и карлик»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»</li> </ol>	1	12.01.23

	4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»		
3	1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Вибрация»	1	17.01.23
4	1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва» 3. Зумба- фитнес«Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Зеркало»	1	19.01.23
5	1. Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» 2. Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами и движениями рук» 4. Релаксация «Пара»	1	24.01.23
6	1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»	1	26.01.23

7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «В лесу»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад»</li> <li>4. Релаксация «Вибрация»</li> </ol>	1	31.01.23
---	--	---	----------

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

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Планируемая дата</b>
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Петух»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Панда»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»</li> <li>4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»</li> </ol>	1	02.02.23
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Морской котик»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна»</li> <li>4. Релаксация «Палуба»</li> </ol>	1	07.02.23
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Насос»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Корабль»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»</li> <li>4. Игра-тренинг «Летает- не летает»</li> </ol>	1	09.02.23

4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Петух»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Панда»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»</li> <li>4. Релаксация «Лошадки»</li> </ol>	1	14.02.23
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Морской котик»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений»</li> <li>4. Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»</li> </ol>	1	16.02.23
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Насос»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Корабль»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»</li> <li>4. Релаксация «Палуба»</li> </ol>	1	21.02.23
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Петух»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений»</li> <li>4. Игра-тренинг «Руки-ноги»</li> </ol>	1	23.02.23
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога «Панда», «Морской котик», «Корабль»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»</li> <li>4. Релаксация «Лошадки»</li> </ol>	1	28.02.23

## Календарно- тематическое планирование

На март 2023 года

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин» 3. Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Заводные человечки»	1	02.03.23
2	1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Слон»	1	07.03.23
3	1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда» 3. Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Руки-ноги»	1	09.03.23
4	1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Птички»	1	14.03.23
5	1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» 3. Зумба- фитнес Прыжки вперед-назад и в бок»	1	21.03.23

	4. Игра-тренинг «Заводные человечки»		
6	1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин», «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Слон»	1	23.03.23
7	1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» 3. Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад и бок» 4. Игра-тренинг «На пять органов чувств»	1	28.03.23
8	1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Волна», «Звезда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино» 4. Релаксация «Птички»	1	30.03.23

12

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

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Планируемая дата</b>
1	1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс	1	04.04.23

	<p>«Путешествие в зоопарк»</p> <p>3. Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками»</p> <p>4. Игра-тренинг «Ловить зверюшку»</p>		
2	<p>1. Дыхательная гимнастика «Самолёт»</p> <p>2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»</p> <p>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса касино»</p> <p>4. Релаксация «Бубенчик»</p>	1	06.04.23
3	<p>1. Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой»</p> <p>2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»</p> <p>3. Зумба- фитнес «Развороты с хлопками»</p> <p>4. Игра-тренинг «Фраза с заданными словами»</p>	1	11.04.23
4	<p>1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p> <p>2. Разминка-хатха-йога</p> <p>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса касино»</p> <p>4. Релаксация «Замедленное движение»</p>	1	13.04.23
5	<p>1. Дыхательная гимнастика «Самолёт»</p> <p>2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»</p> <p>3. Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками»</p> <p>4. Игра-тренинг «Ловить зверюшку»</p>	1	18.04.23



6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальса казино»</li> <li>4. Релаксация «Бубенчик»</li> </ol>	1	20.04.23
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений»</li> <li>4. Игра-тренинг «Люблю- не люблю»</li> </ol>	1	25.04.23
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Самолёт»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога – комплекс «Путешествие в зоопарк»</li> <li>3. Зумба- фитнес</li> <li>4. Релаксация «Замедленное движение»</li> </ol>	1	27.04.23

**Календарно тематическое планирование  
на май 2023 года**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Планируемая дата</b>
------------------	-------------------	-------------------------	-------------------------

1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Косарь»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений»</li> <li>4. Игра-тренинг «Воробьи и вороны»</li> </ol>	1	04.05.23
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Цветы»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Постановка танца»</li> <li>4. Релаксация «Летний денёк»</li> </ol>	1	11.05.23
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Ёж»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Постановка танца»</li> <li>4. Игра-тренинг «Тело в деле»</li> </ol>	1	16.05.23
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Жук»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Постановка танца»</li> <li>4. Релаксация «Тишина»</li> </ol>	1	18.05.23
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Косарь»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Постановка танца»</li> <li>4. Игра-тренинг «Воробьи и вороны»</li> </ol>	1	23.05.23
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дыхательная гимнастика «Цветы»</li> <li>2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк»</li> <li>3. Зумба- фитнес «Постановка танца»</li> <li>4. Релаксация «Летний денёк»</li> </ol>	1	25.05.23

7	1. Дыхательная гимнастика «Ёж» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Игра-тренинг «День-ночь»	1	30.05.23
8	1. Дыхательная гимнастика «Жук» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Тишина»	1	31.05.23
9	<b>ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ</b>	1	01.06.23

**И того 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»
- Видео «Зумба для начинающих»

### **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.

