

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 13  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития  
воспитанников



Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 13  
*С.А. Топоркова* /С.А. Топоркова

Приказ № 113 от 01.09.2023 г.

Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Соколова Ольга Николаевна

Содержание	Стр.
1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.	3
1.2. Пояснительная записка	3
1.3. Цели и задачи	12
1.4. Учебный план	13
1.5. Содержание учебного плана	23
2. Комплекс организационно-педагогических условий	26
2.1. Календарный учебный план	26
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	26
2.4. Литература, использованная при составлении программы	28

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1 Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав МАДОУ № 13
6. Основная образовательная программа МАДОУ № 13

### **1.2 Пояснительная записка Направленность программа**

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Современного ребенка невозможно оторвать от телевизора, компьютера.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели - охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей:

1. Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге - создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. Развитие физических качеств и психических процессов. Физические качества - ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

### **Актуальность**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые программе е в игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

### **Отличительные особенности, новизна программы**

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности,

здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Фитнес направления.

«Зверобика» - аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«Лого- аэробика» - физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

Step by step - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top – укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики плоскостопия.

Упражнения с фитболом - гимнастика на больших мячах. Развивает опорно-двигательный аппарат.

Baby games - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Step аэробика - развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Во время фитнес-тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-4 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Адресат программы:** воспитанники 3-4 лет.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся с детьми старшего дошкольного возраста во вторую половину дня по расписанию ДОО, продолжительность занятий: 1 раз в неделю, длительность занятий в младшей группе 15 мин.

**Объем программы:** 1 год

**Отличительные особенности программы**

Программа по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей», направлена на сохранение и укрепление здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 3-5 лет

является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей старшего дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

**Адресат программы:** воспитанники 4-7 лет.

### **Режим занятий программы**

Занятия проводятся с детьми младшего дошкольного возраста во вторую половину дня по расписанию ДОО, продолжительность занятий:

- 1 раз в неделю, длительность занятий в младшей группе (3-4 года) – 15 минут.

**Объем программы** – 1 год обучения.

**Срок освоения программы** – 1 год.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть фитнес занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально ритмических композиций.

Основная часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Силовая тренировка включает упражнения с предметами, на степ платформе, и т.д.

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов.

*Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия.*

### **Перечень форм обучения, видов занятий.**

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе: В каждое занятие включены:

- спортивно-ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку;

- танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

- Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

- Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

- Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервнопсихического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

- Ритмическая гимнастика с элементами аэробики - общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике

применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения с элементами художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

- Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стрейтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоциональнопсихического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения. Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетноролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

- Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

- Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием. - Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развивать

ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

- Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Упражнения для развития навыков ходьбы: ходьба на носках, пятках, по кругу, ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка), ходьба с различными движениями рук и ног, ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе, приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад, ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега: бег змейкой, бег по прямой линии, бег на месте, бег со сменой направления и скорости по сигналу, медленный непрерывный бег 2 минуты, эстафета, челночный бег, подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков: прыжки на фитболах, прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной), прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь), прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд, прыжки из обруча в обруч (70-80 см.), прыжки через скакалку (формирование основ передвижения и закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра: метание мяча, перебрасывание друг другу из разных исходных положений, броски об пол, отбивание мяча с бегом боковым галопом, упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии: упражнения в равновесии с фитболами, различные виды равновесия.

Общеразвивающие упражнения без предметов: «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами: Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет». Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики». Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

Танцевально-ритмическая гимнастика: «Чебурашка», «Часики», «Воробьиная дискотека», «Карусельные лошадки», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Зарядка», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» с лентами, «Три поросенка», «Белочка» с мячами, с флажками.

Силовые упражнения: «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжиксилач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка». Стретчинг: «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюды», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стретчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Музыкально-ритмические игры: «Музыкальное эхо», «Космонавты», «Трансформеры», «Конники-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «Усни-трава», «Паровоз», «Дирижероркестр», «Волк во рву», «Капканы».

Музыкально-ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг». Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.). Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

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

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: Показательные выступления

### **Перечень форм подведения итогов реализации программы.**

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 70% предложенных упражнений.

Средний уровень – 50% .

Дети выполняют упражнения, спортивно-танцевальные связки по памяти.

Фитнес- тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

### **1.3. Цели и задачи программы.**

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

-укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-4 лет;

профилактика плоскостопия;

-развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

-развитие физических качеств детей 3-4 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

-развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;

-содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные

-формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

-формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;

-обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

-содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

-воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

-воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

### 1.4 Календарное планирование фитнес-занятий в младшей группе

\* - см. Е.В. Сулим «Детский Фитнес», ОРУ с. 127-138

\*\* - закрепление.

\*\*\* - обучение.

\*\*\*\* - повторение.

\*\*\*\*\* - подвижные игры с.140-154.

Сентябрь						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «В гости к солнышку» ОРУ – комплекс 1 (стр 127)						
Построение «стайкой»	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег «стайкой»	Встать, хлопнуть в ладоши: «Комар» **	-	Бросание большого мяча вперед двумя руками ***	Ползание шеренгой с опорой на ладони и колени ****	Подвижная игра «Солнышко и дождик» ***** Игра малой подвижности «Птички в лесу»**
Вторая неделя Тема «Веселые птички» ОРУ – комплекс 1						
Перестроение в круг	Ходьба «Стайкой» по краям зала за инструктором. Бег со взмахом руками.	-	Подпрыгивание на двух ногах ***	-/- *****	Ползание с опорой на ладони и колени. Ползание в	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

					ворота **	
<p>Третья неделя Тема «Звонкие погремушки» ОРУ – комплекс 2 (стр.127)</p>						
Перестроение в круг	Ходьба «Стайкой» друг за другом в разном темпе. Бег за инструктором друг за другом.	Ходьба по доске (ширина 20см, длина 2-3м) ***	Подпрыгивание на двух ногах. Подвижная игра «Зайка» ****	-	Ползание в шеренге **	Подвижная игра «Я с мячом играть люблю» Игра малой подвижности «Два медведя»
<p>Четвертая неделя Контрольно-проверочные занятия ОРУ – комплекс 2</p>						
Врасыпную	Ходьба по краям зала с остановкой по сигналу. Бег за инструктором друг за другом	-	Прыжки в длину с места (40 раз)	Бросание предмета (на 4 метра)	Подлезание под дуги (40см)	Подвижная игра «Догони мяч» Игра малой подвижности «Холодно жарко»
<p><b>Октябрь</b></p>						
<p>Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» ОРУ – комплекс 3 (стр.128)</p>						
Перестроение в две колонны. Расчет на первый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад веселая зарядка «Медуза»* Бег	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с переключением малого мяча из рук в руки над	Прыжки через 5-6 предметов (высота 15-20см) **	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (не прижимать к	-	Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»

	«змейкой», широким шагом с преодолением препятствия (20- 25 см)	головой.****		груди)*****		
<b>Вторая неделя</b> Традиционная структура занятия ОРУ - комплекс 3						
Построение в круг и шеренгу. Расчет на первый –второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом, на пятках и носках. Бег со сменой ведущего с выбрасыванием прямых ног вперед	-//- ****	-	-//- ****	Ползание на четвереньках по скамейке (толкать мяч головой) *****	Подвижная игра «Колобок» Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
<b>Третья неделя</b> Фитнес-тренировка – комплекс 1 (стр. 36-78)						
<b>Четвертая неделя</b> Фитнес-тренировка – комплекс 2 (стр.36-78)						
<b>Ноябрь</b>						
<b>Первая неделя</b> Тема «Путешествие по городу» ОРУ – комплекс 4 (стр. 128)						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры	
1	2	3	4	5	6	
Перестроение в	Ходьба	прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча	Ползание до флажка (с	подвижная игра «Найди свое	

две колонны на месте. Повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть) (веселая зарядка «велосипед»). Бег обычный; с преодолением препятствий	на двух ногах **	друг другу из-за головы *****	толканием мяча головой, расстояние 4-5м) ***	место». малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
<p>Вторая неделя  традиционная структура занятия  ОРУ – комплекс 4 (стр.128)</p>					
повороты на углах и расхождение колонны по одному в разные стороны	ходьба обычная, с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	-//-	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую ***	-//-	Подвижная игра «Мяч соседу» Малоподвижная игра «Кто ушел?»

Третья неделя

Фитнес-тренировка – комплекс (3 стр. 41)

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка – комплекс 4 (стр.43)

**Декабрь**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	--------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Веселые самолеты»

ОРУ - комплекс 5 ( стр.125)

В колонне по одному, в круг	Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег в колонне по одному с ускорением	Перешагивание через предметы (ширина 10-15 см) *****	Прыжки через предметы (высота 5 см) **	Бросание мяча двумя руками из-за головы ***	-	Подвижная игра «Ежата» Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------------

Вторая неделя

Тема «Цветные самолеты»

ОРУ – комплекс 5

В колонне по одному, в круг	Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег с остановками и между предметами	-//- **	-	-//-	Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени (высота 40см) ***	Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------	---	------	---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

Третья неделя

Фитнес-тренировка – комплекс 5 (стр. 46)

**Четвертая неделя**

Фитнес-тренировка – комплекс 6 (стр.48)

**Январь**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижная игра
------------------------------------	-------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Разноцветные палочки»

ОРУ – комплекс 6 (стр.129)

В колонну и две колонны по ориентиру	Ходьба в заданном направлении, с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между предметами	Прыжки из обруча в обруч **	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5-2м) ***	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени ****	Подвижная игра «Мартышки и удав» Малоподвижная игра «Снегопад»
--------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

Вторая неделя

Тема «Магазин цветных ленточек»

ОРУ – комплекс 6

В две колонны по ориентирам	Ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей	Перепрыгивание через предметы ***	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5-2м) ****	-//- **	Подвижная игра «Медведь» Малоподвижная игра «Друзья»
-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------------------	------------	---------------------------------------------------------

Третья неделя

Фитнес-тренировка – комплекс 7 (стр.51)

Третья неделя

Фитнес-тренировка – комплекс 8 (стр.54)

**Февраль**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижная игра
------------------------------------	-------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя  
Тема «В гостях у лисы»  
ОРУ – комплекс 7 стр. (130)

Из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам	Ходьба в колонне, «змейкой», на носках и пятках. Бег в колонне со сменой направления по сигналу.	Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20-25) **	Прокатывание обруча ***	Подлезание под воротца в группировке ****	П.и. «Лиса и цыплята» М.и. «Снегопад»
-------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------------------	-------------------------------------------	------------------------------------------

Вторая неделя  
Тема «В гостях у зайки»  
ОРУ – комплекс 7

-//-	В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках	Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20-25см) **	-//- ****	-//- **	П.и. «Зайцы и лисица» М.и. «Два медведя»
------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--------------	------------	---------------------------------------------

Третья неделя

Фитнес-тренировка – комплекс 9 (стр. 57)

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка – комплекс 10 (стр. 60)

**Март**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижная игра
------------------------------------	-------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя  
Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»

ОРУ – комплекс 8 (стр. 130)

Из колонны по одному в колонну по два; в движении; за направляющим по ориентиру	ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и врассыпную по лужайке.	Ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу **	Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящиеся на расстоянии 1м друг от друга ****	Бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей ***	Подвижная игра «Мартышки и удав» Малоподвижная игра «Котятя и клубочки»
---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

Вторая неделя

То же

Из колонны в шеренгу	Ходьба пригнувшись, с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей, на носочках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы (длина 2-3м. ширина 20 см.)	Прыжки в длину с места ***	-//- ****	Подвижная игра «Медведь» Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--------------	--------------------------------------------------------------------

Третья неделя

Фитнес тренировка – 11 (стр. 61)

Четвертая неделя

Фитнес тренировка – 12 (стр. 64)

Апрель

Первая неделя

Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»

ОРУ – комплекс 9 (стр. 131)

Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам с места	Ходьба обычная, «змейкой» с поворотом кругом по сигналу. Бег обычный, с ускорением и замедлением, изменением направления («на поезде»)	Ходьба по шнуру приставным шагом **	Бросание большого мяча друг другу снизу ****	Влезание на гимнастическую стенку ***	Подвижная игра «Зайцы и волк» М.и. «Что в мешочке»
-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------------------

Вторая неделя То же						
-//-	Ходьба «змейкой» с поворотом кругом по сигналу, приставным шагом. Прямой галоп; Прыжки в полуприседе	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы (ширина 10-15 см, высота 5 см) ***		-//- **	-//- ****	П.и. «Найди свой домик» М.и. «Хвост змеи»
Третья неделя						
Фитнес тренировка – комплекс 13 (стр.67)						
Четвертая неделя						
Фитнес тренировка – комплекс 14 (стр.69)						
<b>Май</b>						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «на солнечной поляночке» ОРУ – комплекс 10 (стр.131)						
Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке (игра «Найди свое место в поезде»). Бег с преод-ем препят-й (кубы, узкая дор.)	–	Прыжки в продвижении по прямой с перепрыгиванием через предметы **	Метание малого мяча в вертикальную цель (на расстояние 1,5 – 2м) правой и левой рукой ***	Перелезание через гимнастическую лестницу (высота 1,5м) ****	Подвижная игра «Сова». М.и. «Шуршащая сказка»
Вторая неделя То же						
Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом с высоким подниманием	Ходьба по скамейке с подлезанием в обруч ***	–	-//-	-//-	Подвижная игра «Два Яшки» М.и. «Что в мешочке?»

	коленей. Чередование бега в колонне и врассыпную			*****	**	
Третья неделя						
Фитнес-тренировка – комплекс 15 (стр.72)						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка – комплекс 16 (стр.75)						

**1.5. Календарно тематическое планирование  
2023-2024 уч. год**

Дата		Тема	Количество академических часов (15 минут)	Примечание
Сентябрь	1-я неделя 04.09.	Диагностика	1	
	2-я неделя 11.09	«В гости к солнышку»	1	
	3-я неделя 18.09.	«Веселые птички»	1	
	4-я неделя 25.09	«Звонкие погремушки»	1	
Октябрь	1-я неделя 02.10	«Экскурсия в лес»	1	
	2-я неделя 09.10	Традиционная структура занятия	1	
	3-я неделя 16.10	Фитнес-тренировка (Комплекс 1)	1	
	4-я неделя 23.10	Фитнес-тренировка (Комплекс 2)	1	
Ноябрь	1-я неделя 30.10	«Путешествие по огороду»	1	
	2-я неделя 06.11	Традиционная структура занятия	1	
	3-я неделя 13.11	Фитнес-тренировка (Комплекс 3)	1	
	4-я неделя 20.11	Фитнес-тренировка (Комплекс 4)	1	
	5-я неделя 27.11	Веселые самолеты		
Декабрь	1-я неделя 04.12	«Цветные самолеты»	1	
	2-я неделя 11.12	Фитнес-тренировка (Комплекс 5)	1	
	3-я неделя	Фитнес-тренировка (Комплекс 6)	1	

	<b>18.12</b>			
	<b>4-я неделя 25.12</b>	«Разноцветные платочки»	<b>1</b>	
<b>Январь</b>	<b>1-я неделя 15.01</b>	«Магазин цветных ленточек»	<b>1</b>	
	<b>2-я неделя 22.01</b>	Фитнес-тренировка (Комплекс 7)	<b>1</b>	
	<b>3-я неделя 29.01</b>	Фитнес-тренировка (Комплекс 8)	<b>1</b>	
<b>Февраль</b>	<b>1-я неделя 05.02</b>	«В гостях у лисы»	<b>1</b>	
	<b>2-я неделя 12.02</b>	«В гостях у зайки»	<b>1</b>	
	<b>3-я неделя 19.02</b>	Фитнес-тренировка (Комплекс 9)	<b>1</b>	
	<b>4-я неделя 26.02</b>	Фитнес-тренировка (Комплекс 10)	<b>1</b>	
<b>Март</b>	<b>1-я неделя 04.03</b>	«Школа физкультуры Мишки- торопыжки»	<b>1</b>	
	<b>2-я неделя 11.03</b>	«Школа физкультуры Мишки- торопыжки»	<b>1</b>	
	<b>3-я неделя 18.03</b>	Фитнес-тренировка (Комплекс 11)	<b>1</b>	
	<b>4-я неделя 25.03</b>	Фитнес-тренировка (Комплекс 12)	<b>1</b>	
<b>Апрель</b>	<b>1-я неделя 01.04</b>	«Поиграем с солнечным зайчиком»	<b>1</b>	
	<b>2-я неделя 08.04</b>	«Поиграем с солнечным зайчиком»	<b>1</b>	
	<b>3-я неделя 15.04</b>	Фитнес-тренировка (Комплекс 13)	<b>1</b>	
	<b>4-я неделя 22.04</b>	Фитнес-тренировка (Комплекс 14)	<b>1</b>	
	<b>5-я неделя 29.04</b>	«На солнечной поляне»		

<b>май</b>	<b>1-я неделя 06.05</b>	Фитнес-тренировка (Комплекс 15)	<b>1</b>	
	<b>2-я неделя 13.05</b>	Фитнес-тренировка (Комплекс 16)	<b>1</b>	
	<b>3-я неделя 20 .05</b>	Диагностика	<b>1</b>	
	<b>4-я Неделя 27.05</b>	Развлечение	<b>1</b>	
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный план

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Общая продолжительность календарных дней	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество учебных часов	Режим занятий
1 сентября 2023	31 мая 2024	269	36	1	36	Среда 16.00-16.15

### 2.2 Условия реализации программы.

**Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения воспитанников.**

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» созданы условия.

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Обручи
4. Степ платформы
5. Мячи
6. Фонотека

### 2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

#### Планируемые результаты

К концу года воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;

-осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

-владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

-сочетать двигательные упражнения с дыханием;

-выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

## 2.4 Литература

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -М.: ТЦ Сфера, 2014.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.



**Приложение 1**

**Достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Дата

№	ФИО ребенка	Демонстрирует двигательные способности.	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет упр. игрового стретчинга	Выполняет силовые упражнения	Умение работать на степ-платформе	Проявляет самостоятельность, творческую активность.	Итого



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 326459593998036164904908630724619881330344882922

Владелец Топоркова Светлана Анатольевна

Действителен с 26.07.2023 по 25.07.2024