

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №24
комбинированного вида Приморского района г. Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 24
протокол № 1/25 от 29.08. 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ 62/З-0 от 11.09. 2025г.

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 24

Приморского района Санкт-Петербурга

Л.В.Гришаева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Смирнова Людмила Анатольевна,
педагог дополнительного образования
инструктор по физической культуре,

г. Санкт-Петербург
2025 г.

Оглавление

1. Нормативно – правовые основы проектирования общеобразовательных программ.....	3
2.1. Основные характеристики программы.....	4
Направленность программы - физкультурно-спортивная.	4
Адресат программы	4
Актуальность программы	4
Уровень освоения программы – общекультурный.	4
Объем и срок освоения программы: 64 часа, 1 год	4
Цель и задачи программы	4
Планируемые результаты освоения программы	5
2.2 Организационно-педагогические условия реализации программы:	6
Язык реализации: государственный язык Российской Федерации- русский.	6
Условия набора в коллектив и формирования групп:	6
Особенности организации образовательного процесса:	6
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 – 4 ГОДА	10
Цель и задачи программы	10
Задачи программы:	10
Содержание обучения на 2025-2026 учебный год:	10
Планируемые результаты освоения программы	20
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	20
6. ЛИТЕРАТУРА.....	21
 ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС».....	22

1. Нормативно – правовые основы проектирования общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273), (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273 – ФЗ (ст. 12, ст.47, ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон № 273 – ФЗ (п.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14;ст.15; ст.16; ст.33; ст.34; ст.75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41)
Содержание программы	Федеральный закон № 273 – ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1,4 ст.75) Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273 – ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17, ст.75) Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации

	режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41)
--	--

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования») на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» / Под ред. Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р.Кислюк.-Волгоград:Учитель,2014г и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», «Игровой стретчинг» Программа составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

2.1. Основные характеристики программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» предназначена **для детей младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет**. Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Актуальность программы

- в социальном заказе общества (детей и родителей (законных представителей));
- интеграции общего и дополнительного образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 64 часа, 1 год

- количество часов в неделю – 2 раза (во второй половине дня);
- время занятия для детей младшего дошкольного возраста - **15 минут**

Цель и задачи программы

Цель программы - направлена на: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также на создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать знания о влиянии Детского фитнеса на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;

- содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

развивающие:

- обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье.

воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощаться в движениях;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Планируемые результаты освоения программы

отслеживаются по трем компонентам: предметные, мета предметные, личностные. Это позволяет педагогу видеть динамическую картину развития

Предметные:

1. Учащиеся знают о влиянии Детского фитнеса на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
2. У детей сформированы знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащён двигательный опыт занимающихся;
3. Развита память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.

Метапредметные:

1. Обогащён двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизирована двигательная деятельность,
2. Ребёнок обучен строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
3. У ребёнка развиты психофизические качества, ориентировка в пространстве, равновесие, координация движений;
4. Сформированы представления о факторах, влияющих на здоровье.

Личностные:

1. Ребёнок эмоционально самовыражается, раскрепощается в движениях;
2. Сформированы волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
3. У ребёнка вызван интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
4. Сформированы полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.2 Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации- русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора в коллектив и формирования групп:

– Набор детей в возрасте 3-4 лет происходит с учетом возрастных особенностей; принимаются все желающие; без специального набора и наличия специальных знаний в данной области.

Количество обучающихся в группе: по 10-12 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, с учетом вида деятельности, санитарных норм и по норме наполняемости;

Форма организации занятий и проведения занятий

– занятия проводятся по подгруппам, в спортивном зале.

Формы проведения занятий

- традиционные и игровое занятие на основе сюжетно-ролевой игры.

Формы организации деятельности учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной программы:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Особенности организации образовательного процесса:

Разнообразие упражнений — задействуются различные мышцы, например, бег, прыжки, упражнения на баланс, лазание.

Игровой подход — игры и соревнования помогают сделать занятия более интересными для детей.

Учёт возрастных особенностей — уровень интенсивности, сложность упражнений и требования соответствуют развитию ребёнка.

Безопасность — инструкторы учат детей правильной технике выполнения упражнений, чтобы избежать травм.

Создание положительной атмосферы — занятия должны быть разнообразными и весёлыми, чтобы дети получали удовольствие от физической активности и сохраняли мотивацию для её продолжения.

Материально-техническое оснащение программы:

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал 90 м²;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности
8. Спортивная форма;
9. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение программы:

- педагог высшей квалификационной категории, инструктор по физической культуре

И.О.Ф.: Людмила Анатольевна Смирнова

Образование: высшее, профессиональное педагогическое (физическая культура).

Стаж работы: 10 лет.

1) Обучалась на курсах профессиональной переподготовки в НОУ «Союз педагогов» с 26.01.2015г. по 31.03.2015 года по программе «Теория и методика преподавания адаптивной физической культуры и массаж в дошкольном образовании (с учётом ФГОС)».

2) Прошла курсы в г. СПб. АППО повышения квалификации с 17.02.2017г. по 26.05.2017 года по программе «Формирование здоровья детей как сквозная идея ФГОС дошкольного образования».

3) Курсы в г. СПб. АППО (кафедра педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека) по программе «Методика преподавания физической культуры по ФГОС нового поколения» с 04.02.2021г. по 25.05.2021г. (108 часов).

4) Курсы повышения квалификации в С-Пб. АНО ДПО «Учебный центр «Педагогический Альянс»» по программе «Педагогика и методика дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с ФГОС ДО (фитнес)», в 2021 году.

**3. Учебный план
3 – 4 года**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Организация занятий и беседы по правилам поведения в физкультурном зале в первом и втором полугодии.	2	2	0	октябрь январь
2.	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определения уровня усвоения программы (конец года).	3	1	2	октябрь апрель тестирование, анализ занятий
3.	Фитнес, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика, стретчинг. Подвижная игра.	13	1	12	в течение уч.года тестирование, анализ занятий
4.	Силовая гимнастика с предметами, круговая тренировка, стретчинг. Подвижная игра.	13	1	12	в течение уч.года тестирование, анализ занятий
5.	Аэробика, силовая гимнастика с предметами, стретчинг. Подвижная игра.	13	1	12	в течение уч.года тестирование, анализ занятий
6.	Силовая гимнастика на ковриках с предметами, акробатика, рефлексия. Подвижная игра.	13	1	12	в течение уч.года
7.	Футбол-гимнастика. Подвижная игра.	4	1	3	в течение уч.года
8.	Контрольные и итоговые занятия.	3	1	2	май тестирование
	Итого:	64	9	55	

Календарный учебный график
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Детский фитнес»
на 2025/2026 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим Занятий*
1 год обучения (I группа)	02.10.2025г.	28.05.2026г.	32	64	64	2 раза в неделю

Структура занятия

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Вводная часть строевые и порядковые упражнения	3 мин.	4 упр.	быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание
Основная часть Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей.	10 мин.	2 упр.	предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, фитбол гимнастики, степ-аэробики отдельно и в связке, а также обучение целому комплексу под музыку
Заключительная часть Самомассаж; Дыхательные упражнения.	2 мин.	2 упр.	упражнения игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, упражнениями на релаксацию.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 – 4 ГОДА

Цель и задачи программы

Цель программы - направлена на: укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, а также на создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать знания о влиянии Детского фитнеса на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- содействовать развитию памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

развивающие:

- обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье.

воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощаться в движениях;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Содержание обучения на 2025-2026 учебный год:

Раздел «Фитбол-коррекция». Включает упражнения для оздоровления и развития детского организма, профилактики заболеваний и быстрого восстановления после физической нагрузки.

Раздел «Фитбол-игра». Предусматривает специальные упражнения и творческие задания, подвижные, музыкальные игры и эстафеты, сюжетные занятия.

Раздел «Игроритмика». Направлена на развитие чувства ритма, двигательных способностей детей, умения правильно выполнять движения под музыку.

Раздел «Базовые шаги». Направлены на формирование базовых движений, в том числе базовых шагов на степ-платформе, ритмических движений и музыкально-ритмических композиций.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

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

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

Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Физкультурные занятия в младшей группе

ОКТАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазание, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» ОРУ — комплекс 3						
Перестроение в две колонны. Расчет на первый-второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (<i>веселая зарядка «Медуза»</i>)*. Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствия (воротца или кубы — высота 20—25 см)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой П	Прыжки через 5—6 предметов в (высота 15—20 см) 3	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (не прижимать к груди) О	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя 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 (<i>веселая зарядка «Медуза»</i>). Бег со сменой ведущего с выбрасыванием прямых ног вперед	— II 3	—	—//— п	Ползание на четвереньках по скамейке (толкать мяч головой) О	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
--	---	--------	---	-----------	--	---

1	2	3	4	5	6	7
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 1 *</i>						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 2</i>						

НОЯБРЬ

Строевые упражнения	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» ОРУ — комплекс 4					
Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть) (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег обычный; с преодолением препятствий	Прыжки в длину с места на двух ногах 3	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П	Ползание до флажка (с толканием мяча головой, расстояние 4—5 м) О	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»

1	2	3	4	5	6
Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 4					

Повороты на углах и расхождении из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Маленькая горка»</i>). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	—// —	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	—// — П	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 3					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка</i> — комплекс 4					

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						
В колонне по одному	Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением	Перешагивание через предметы (ширина 10—15 см) П	Прыжки через предметы (высота 5 см) 3	Бросание мяча двумя руками из-за головы О	—	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 остановкам и и между предметами	— II — 3	—	— II —	Ползание по наклонной доске с опорой на ладони и колени (высота 40 см) О	Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 5						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 6						

ЯНВАРЬ

Строевы е упражнений и перестрое-	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазань е, ползан ие	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Разноцветные платочки» ОРУ — комплекс 6					
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 З	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м) О	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П	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 О	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5—2 м) П	— П — З	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья»
Третья неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 7					
Четвертая неделя					
Фитнес-тренировка — комплекс 8					

ФЕВРАЛЬ

Строевые Упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «В гостях у лисы» ОРУ — комплекс 7					
Из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющими по ориентирам	Ходьба в колонне, «змейкой», на носках и пятках. Бег в колонне со сменой направления по сигналу	Спрыгивание со скамьи (высота 20—25 см) З	Прокатывание обруча О	Подлезание под воротца в группировке П	Подвижная игра «Лиса и цыплята». Малоподвижная игра «Снегопад»
Вторая неделя Тема «В гостях у зайки» ОРУ — комплекс 7					
— П —	В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках	Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20—25 см) О	—// — П	—// — З	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 9</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 10</i>					

МАРТ

Строевые Упражнения и перестроени я	Ходьба, бег	Упражнен ия на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Школа физкультуры Мишки- торопыжки» ОРУ — комплекс 8					
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 враспынную по лужайке	Ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу З	Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящиеся на расстоянии 1 м друг от друга П	Бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей О	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки»
Вторая неделя Тоже					
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—3 м, ширина 20 см) С	Прыжки в длину с места О	— // — П	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка —</i> комплекс 11					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка —</i> комплекс 12					

АПРЕЛЬ

Строевы е упражнений и перестрое ния	Ходьба, бег	Упражнен ия на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Поиграем с солнечным зайчиком» ОРУ — комплекс 9					
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 З	Бросание большого мяча друг другу снизу П	Влезание на гимнастическую стенку О	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Вторая неделя тоже					
— II —	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) О	— II — З	— II — П	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Хвост змеи»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 13</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 14</i>					

МАЙ

Строевые упражнения и	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10						
Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке (<i>игра «Найди свое место в поезде»</i>). Бег с преодолением препятствий (кубы, узкая дорожка)	—	Прыжки в продвижении по прямой с перепрыгиванием через предметы З	Метание малого мяча в вертикальную цель (на расстояние 1,5— 2 м) правой и левой рукой О	Перелезание через гимнастическую лестницу (высота 1,5 м) П	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя тоже						
Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом с высоким подниманием коленей. Чередование бега в колонне и в рассыпную	Ходьба по скамейке с подлезанием в обруч О	—	— // — П	— П — З	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 15						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 16						

Планируемые результаты освоения программы

отслеживаются по трем компонентам: предметные, мета предметные, личностные. Это позволяет педагогу видеть динамическую картину развития

Предметные:

1. Учащиеся знают о влиянии Детского фитнеса на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
2. У детей сформированы знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащён двигательный опыт занимающихся;
3. Развита память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.

Метапредметные:

1. Обогащён двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизирована двигательная деятельность,
2. Ребёнок обучен строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
3. У ребёнка развиты психофизические качества, ориентировка в пространстве, равновесие, координация движений;
4. Сформированы представления о факторах, влияющих на здоровье.

Личностные:

1. Ребёнок эмоционально самовыражается, раскрепощается в движениях;
2. Сформированы волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
3. У ребёнка вызван интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
4. Сформированы полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- Словесный (объяснение и показ, инструкция, пояснение, разъяснение, вопросы, беседа)
- Практический (выполнение работ по показу, по собственному замыслу);

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию)
- Репродуктивные (дети воспроизводят полученные знания и особенные способы деятельности)
- Частично-поисковый (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом)

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:

- Фронтальный (одновременная работа со всеми детьми)
- Индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальной форм работы)
- Групповой (организация работы в группах)
- Индивидуальный (индивидуальное выполнение заданий, решение проблемы).

Оценочные материалы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

В ходе учебного процесса проводится мониторинг успеваемости:

- ✓ **Входной контроль** – проводится на первом занятии с целью выявления возможностей детей и определения физических качеств (координация, ловкость, выносливость).
Формы: выполнение практических заданий педагога на выявление уровня речевого развития; педагогическое наблюдение.
- ✓ **Итоговый контроль** - проводится на последнем занятии с целью выявления освоения детьми программы.
Формы: обобщение данных наблюдений за детьми во время занятий и других диагностических материалов. Наблюдения, беседы, выполнение заданий.

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы педагог фиксирует в Информационной карте освоения дополнительной общеразвивающей программы (Приложение 1).

Формы подведения итогов.

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, педагогов дошкольного учреждения.

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физкультурные занятия для детей 3-5 лет – М.:ТЦ Сфера, 2015.
2. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - 3-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018.
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2015.
5. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Группа № _____

Педагог _____

Дата заполнения « ____ » _____ 20 ____ г.

Шкала оценки:

3 балла – освоил/проявляется в полном объёме
 2 балла – освоил/проявляется достаточно
 1 бал – освоил/проявляется частично

30-25 баллов – высокий уровень
 24-16 баллов – средний уровень
 15-10 баллов – низкий уровень