

**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 62/3-0 от 11.09. 2025г.
Заведующий
ГБДОУ детский сад № 24
Приморского района Санкт-
Петербурга



Л.В.Гришаева

**Рабочая программа для детей младшего
дошкольного возраста
по реализации дополнительной общеразвивающей
программы «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

на 2025-2026 учебный год

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок реализации программы: 1 год

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

г. Санкт-Петербург
2025 г.

Оглавление

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	3
Задачи программы:	3
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД:	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	12
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	13
ЛИТЕРАТУРА.....	14
ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС».....	15

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 и	Метание, бросание, ловля	Лазанье, 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». Мало подвижная 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	—	—//— II	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 — комплекс 3</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 4</i>					

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 остановками 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						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 5</i>						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 6</i>						

ЯНВАРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	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 3	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					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 7</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 8</i>					

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					

— II —	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 перестроения	Ходьба, бег	Упражнения 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 — комплекс 11</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 12</i>					

АПРЕЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения 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 — 3	— 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 3	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 враспынную	Ходьба по скамейке с подлезанием в обруч О	—	— // — П	— П — З	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 15</i>						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 16</i>						

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.

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.

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