

**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 среднего
дошкольного возраста
по реализации дополнительной общеразвивающей
программы «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

на 2025-2026 учебный год

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации программы: 1 год

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

г. Санкт-Петербург
2025 г.

Оглавление

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»	3
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД:	3
Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» на 2025-2026 учебный год	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:	11
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	12
ЛИТЕРАТУРА	13
 ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»...	14

• ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Цель 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:

обучающие:

1. Учить детей необходимым знаниям по физическому воспитанию
2. Учить анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.
3. Закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения
4. Продолжать формировать навык правильной осанки;
5. Изучить комплексы ОРУ, силовые упражнения.

развивающие:

1. Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки
2. Способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, правильного дыхания.
3. Развивать интерес к физической культуре и спорту.

воспитательные:

1. Воспитывать физические качества
2. Воспитывать морально-волевые качества.
3. Охрана и укрепление здоровья, снижения заболеваемости детей.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД:

1. Вводное занятие. Организация занятий и беседы по правилам поведения в физкультурном зале в первом и втором полугодии..

Теория:

- Беседа по правилам поведения в физкультурном зале в первом и втором полугодии.

Практика:

Инструкции по технике безопасности

2. Диагностика. Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определения уровня усвоения программы (конец года)..

Теория:

- Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определения уровня усвоения программы (конец года).

Практика:

- Диагностические упражнения и задания.

3. Фитнес, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика, стретчинг.

Теория:

- Знакомство детей с понятиями Фитнес, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика, стретчинг

- Знакомство детей с техникой выполнения упражнений

Практика:

- Упражнения по показу педагога

- Выполнение самостоятельно упражнений по инструкции педагога
- Подвижная игра

4. Силовая гимнастика с предметами, круговая тренировка, стретчинг..

Теория:

- Знакомство детей с понятиями силовая гимнастика с предметами, круговая тренировка, - Повторение знаний о стретчинге
- Знакомство детей с техникой выполнения упражнений

Практика:

- Упражнения по показу педагога
- Выполнение самостоятельно упражнений по инструкции педагога
- Подвижная игра

5. Аэробика, силовая гимнастика с предметами, стретчинг.

Теория:

- Знакомство детей с понятием аэробика.
- Повторение знаний о силовой гимнастике с предметами и стретчинге
- Знакомство детей с техникой выполнения упражнений

Практика:

- Упражнения по показу педагога
- Выполнение самостоятельно упражнений по инструкции педагога
- Подвижная игра

6. Силовая гимнастика на ковриках с предметами, акробатика, рефлексия.

Теория:

- Знакомство детей с понятиями силовая гимнастика на ковриках с предметами.
- Повторение ранее изученных упражнений
- Знакомство детей с техникой выполнения упражнений

Практика:

- Упражнения по показу педагога
- Выполнение самостоятельно упражнений по инструкции педагога
- Рефлексия

7. Футбол-гимнастика.

Теория:

- Знакомство детей с понятиями футбол-гимнастика
- Знакомство детей с техникой выполнения упражнений
- Повторение ранее изученных упражнений

Практика:

- Упражнения по показу педагога
- Выполнение самостоятельно упражнений по инструкции педагога
- Подвижная игра

8. Контрольные и итоговые занятия.

Теория:

Практика:

- Подвижные игры, упражнения

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Вводная часть строевые и порядковые упражнения	5 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.	13 мин.	2 упр.	предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, футбол 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.

Календарно-тематическое планирование дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» на 2025-2026 учебный год
Физкультурные занятия в средней группе

ОКТАБРЬ

Строевые упражнения и	Ходьба, бег	Упражнения на	Прыжки	Метание, бросание ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Веселая карусель»						
Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (стретчинг	—	Прыжки в глубину (высота 35 см) О	Метание предмета на дальность (5 м) П	Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке 3	Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и
Вторая неделя Тема «В гости к Винни-Пуху» ОРУ — комплекс 3						

Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастиче-	—// — П	— П — 3	—// — 3	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Овощи,
--	--	-----------------------------------	------------	------------	------------	---

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

НОЯБРЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» ОРУ — комплекс 4					
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (<i>веселая зарядка «Солдатык»</i>). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; врассыпную по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки П	Прыжки в глубину (высота 35 см) 3	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5— 6 м) О	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»
1	2	3	4	5	6
Вторая неделя тоже					
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, шагом с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка</i> Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	— П — 3	Перепрыгивание через препятствие, талкиваясь двумя ногами	— П — П	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс</i>					

ДЕКАБРЬ

Строевые упражнения и	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Магазин игрушек» ОРУ — комплекс 5					
Из колонны по одному в колонну по три за направляющим по ориентирам	Чередование ходьбы в парах с ходьбой враспынную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Лодочка»</i>). Чередование бега в парах с бегом враспынную, с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (<i>стретчинг «Цапля»</i>)	Перепрыгивание через препятствия двумя ногами (высота 15 см) 3	Отбивание мяча двумя руками от пола О	Ползание на ладонях и ступнях («обезьянки») между предметами (расстояние 10 м) П	Подвижная игра «Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя тоже					
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении	—	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место 3	—//— п	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2 м) О	Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя <i>Фитн •-тренировка —</i>					
Четвертая неделя <i>Фит : тренировка —</i>					

ЯНВАРЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес»						

ОРУ — комплекс 6						
Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с дополнительных препятствий (перешагивание). «Змейкой» между предметами, с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег «змейкой», с высоким подниманием ко-	Ходьба по (сходиться вдвоем при расходиться, не уронив друга друга) О	—	Бросание мяча друг другу П	Лазанье по наклонной лестнице на скамьях с переходом на гимнастическую стенку и спуск чередуясь шагом	Подвижная игра «Маршочки и удав». Мало подвижная игра «Дружные пингвины»
Вторая неделя тоже						
Перестроение из двух колонн в две		Ходьба по мейке (ширина 25 см, высота 30 см) с ком на голове П	впрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место З	Бросание мяча друг другу из-за головы О		Подвижная игра «Два Яшки». Мало подвижная игра «Снегопад»
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка —</i>						
Четвертая неделя						
<i>Фитнес-тренировка —</i>						

ФЕВРАЛЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Тема «В гости к кукле Маше» ОРУ — комплекс 7					

Построение в две колонны за направляющим со сменой ведущего	Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Потягивание»</i>). Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны П	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место З	Бросание мяча вверх с хлопком О	Подвижная игра «Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»
---	---	---	---	---------------------------------	--

**Вторая
неделя тоже**

Построение в две колонны за направляющим в движении	—	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в	Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом О	— П — П	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
---	---	---	---	------------	---

Третья неделя

Фитнес-тренировка —

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка —

Строевы е упражнен	Ходьба, бег	Упражнен ия на равнове-	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижн ые игры
Первая неделя Тема «Волшебная палочка-						
Построени е в три колонны	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с	—	Прыжки в длину с места	Перебрас ывание мяча	Лазанье по гимнасти че-	Подвижна я игра «Найди
по ориентиру, повороты направо,	остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Ма- ленькая горка»</i>).		(расстоян ие 50—60 см) 3	друг другу с отскоком от земли	ской лестнице (высота 1,5 м);	пару». Малоподви жная игра «Друзья»
Вторая неделя тоже						

Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	—	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) О	—	— II — П	Подлезание в плотной группировке под дугу 3	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 11</i>						
Четвертая						
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 12</i>						

АПРЕЛЬ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Первая неделя Тема «Путешественники» ОРУ — комплекс 9					
Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег обычный,	Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2—3 м) П	Прокатывание обруча (расстояние 1,5 м) О	Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку (высота 25—30 см) 3	Подвижная игра «Мой веселый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса»
Вторая неделя тоже					
Построение в колонну, шеренгу по два в движении	—	Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м) 3	— II — П	Ползание по гимнастической скамейке на животе О	Подвижная игра «Вдвоем в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 13</i>					
Четвертая					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 14</i>					

МАЙ

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание. ловля	Лазанье. е.	Подвижные игры
Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10					
Перестроение колонны по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево	Ходьба обычная, на ней стороне стопы, с вы-соким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (<i>веселая зарядка «Велосипед»</i>). Бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»	В длину с (не менее 50 см) 3 .	Метание предметов в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м) О	Лазанье гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы П	Подвижная игра бок». Малоподвижная игра «Два медведя»
Вторая неделя тоже					
—//—	— П —	В длину с О	—//— П	3	Подвижная игра свои домик». Малоподвижная игра «Съедобное
Третья неделя					
<i>Фи нес-тренировка —</i>					
Четвертая неделя					
<i>Фи нес-тренировка —</i>					

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

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

Предметные:

1. У детей имеются необходимые знания по физическому воспитанию
2. Анализируют и оценивают последовательность и качество своих действий
3. Сформированы приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения
4. Сформирована правильная осанка
5. Изучены комплексы ОРУ, силовые упражнения.

Метапредметные:

1. Сформированы основные физические качества, двигательные умения и навыки

2. Развита мелкая моторика, правильная речь и правильное дыхание;
3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту

Личностные:

1. Сформированы физические качества.
2. Сформированы морально-волевые качества.
3. Снижена заболеваемость и получены навыки охраны и укрепления здоровья.

Занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методы обучения

Наглядные: - наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные: - объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

Практические: - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Методы воспитания:

Убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация

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.

№	ФИО обучающегося	Показатели предметных результатов					Показатели метапредметных результатов			Показатели личностных результатов			Уровень усвоения
		имеются необходимые знания по физическому воспитанию	Анализируют и оценивают последовательность и качество своих действий	Сформированы приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения	Сформирована правильная осанка	Изучены комплексы ОРУ, силовые упражнения.	Сформированы основные физические качества, двигательные умения и навыки	Развиты мелкая моторика, правильная речь и правильное дыхание;	Проявляет интерес к физической культуре и спорту	Сформированы физические качества	Сформированы морально-волевые качества	Снижена заболеваемость и получены навыки охраны и укрепления здоровья	

Шкала оценки:

3 балла – освоил/проявляется в полном объеме

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №24 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Гришаева Лариса Викторовна,
Заведующий

10.10.25 14:39
(MSK)

Сертификат E689E756F6C4C16A91E069DC40126184