

Управление образования Администрации Горноуральского  
городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол №1 от 09.09.2024



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
А.О. Мещерских  
Приказ № 5-У от 09.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Детский фитнес»**

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная адресация: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
старший инструктор-методист  
МБУ ДО ДЮСШ  
Перминова Н. И.

Горноуральский городской округ  
2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
<b>1.1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	3
1.1.1.	Актуальность Программы	6
1.1.2.	Направление Программы	8
1.1.3.	Принципы реализации Программы	8
1.1.4.	Отличительная особенность Программы	9
1.1.5.	Педагогическая целесообразность	10
1.1.6.	Новизна Программы	11
1.1.7.	Адресат	12
1.1.8.	Практическое значение Программы	14
1.1.9.	Объем и срок реализации Программы	15
1.1.10	Формы обучения и виды занятий	16
1.2.	Цель и задачи Программы	17
<b>II.</b>	<b>Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей Программы.</b>	19
2.1.	Содержание педагогической деятельности	19
2.2.	Календарный учебный график	23
2.3.	Программа дополнительного образования «Детский фитнес для детей 5-6 лет	24
2.4.	Программа дополнительного образования «Детский фитнес для детей 6-7 лет	34
2.5.	Ожидаемые результаты	43
2.6.	Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы	45
2.7.	Условия реализации Программы	48
	Список литературы:	50
	Приложение 1	52

## **I. Пояснительная записка**

Настоящая программа по детскому фитнесу реализуется на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст.2№80 - ФЗ:

- ✓ непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- ✓ учет интересов всех граждан при разработке всех видов программ развития физической культуры и спорта;
- ✓ признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенство их прав на государственную поддержку.

В программе даны конкретные рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп.

### **1.1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее Программа) разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования /Под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, а также программы Сулим Е.В. «Детский фитнес». Программа модифицирована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребенку проявить свой потенциал.

Дошкольный возраст имеет исключительно большое значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок

в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность дошкольного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка, в первые годы жизни, является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому, чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Сравнительно недавно детский фитнес появился в России. Слово «фитнес» произошло от английского «fit», что в переводе означает «соответствовать», «быть в хорошей форме». Фитнес — это комплекс физических упражнений, направленный на укрепление всех систем организма. Фитнес предлагает не только занятие физической культурой, но и собственную философию образа жизни, определенную систему ценностей.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств.

Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем

ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

➤ Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

➤ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

➤ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

➤ Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

➤ Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

➤ Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;

➤ Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

➤ Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Стратегии инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>.
- Стратегической инициативы «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;
- Приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденного Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ Горноуральского городского округа.

### **1.1.1. Актуальность Программы**

Актуальность Программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса

физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их

физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Главная задача тренера-преподавателя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений и спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

### ***1.1.2. Направленность Программы***

Образовательная программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности.

### **1.1.3. Принципы реализации Программы**

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л. С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования

- ✓ полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- ✓ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок

становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

✓ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; сотрудничество Организации с семьей;

✓ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

✓ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

**Основными подходами к формированию Программы являются:**

✓ деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

✓ индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

✓ личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

✓ средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

#### **1.1.4. Отличительная особенность Программы.**

Отличительная особенность Программы заключается в рациональном сочетании в фитнес - тренировке разных видов двигательной деятельности, и интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес - не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

Программа «Детский фитнес» это комплекс физических упражнений (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Кроме этого, занятия оказывают положительное воздействие на сердечно - сосудистую систему (кардиотренировка) и легочную системы. Программа «Детский фитнес» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.

#### **1.1.5. Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-спортивной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

### 1.1.6. Новизна Программы

*Новизна Программы* заключается в том, что программа включает новые направления в здоровьесберегающей технологии – танцевальная степ-аэробика, kinder-табата, упражнения с балансиром и фитнес-резинкой – освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному».

Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

#### **1.1.7. Адресат**

Содержание Программы ориентировано на детские одновозрастные группы в количестве от 6 до 12 человек. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

В реализации программы участвуют дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности (детским фитнесом).

#### **Характеристика развития детей от 5 до 6 лет**

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде

всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно малоразвиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

### **Характеристика развития детей от 6 до 7 лет**

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его

эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Он может легко освоить элементы спортивных игр и способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

### **1.1.8. Практическая значимость Программы**

**Практическая значимость Программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с

регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по программе «Детский фитнес» ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Программа предназначена для обучающихся 5-7 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Необходимо также заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

#### **1.1.9. Объем и срок реализации Программы.**

Объем Программы – 72 часа в год. Срок реализации ДООП «Детский фитнес» составляет 2 года обучения. Общее количество часов за 2 года составляет - 144 часа (1 год – 72 час., 2-ой год – 72 час.). Продолжительность занятий с сентября по май. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут,

что соответствует требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Наполняемость групп от 6 до 10 человек. Занятия проводятся в универсальном зале для занятий физкультурой.

*Таблица 1*

#### **Режим занятий**

<b>Период обучения</b>	<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Общее количество часов</b>
1 год	30	2 раза	2 часа	72
2 год	30	2 раза	2 часа	72
<b>ИТОГО:</b>				<b>144</b>

На занятиях используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 6-10 человек).

Занятия строятся по сюжетно-ролевому, игровому и классическому типам. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия.

#### **1.1.10. Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные образовательные технологии применяются во время карантинных мер. На дистанционном обучении учащимся материал передается с помощью видеоконференций в режиме реального времени, социальных сетей ВКонтакте, Telegram.

Форма занятий: групповая.

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель Программы:** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

### **Задачи Программы:**

#### **1 год обучения (5-6 лет):**

##### *Образовательная*

- ✓ знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- ✓ формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- ✓ заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.

##### *Развивающая:*

- ✓ развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- ✓ способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- ✓ способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.

##### *Воспитательная:*

- ✓ воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- ✓ воспитывать морально-волевые качества;
- ✓ развивать познавательный интерес и расширять кругозор.

##### *Оздоровительная:*

- ✓ охрана и укрепление здоровья детей;
- ✓ воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- ✓ снижение заболеваемости.

## 2 год обучения (6-7 лет):

### *Образовательная:*

- ✓ обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;
- ✓ анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий;
- ✓ закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения;
- ✓ продолжать формировать навык правильной осанки;
- ✓ изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

### *Развивающая:*

- ✓ развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- ✓ способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- ✓ развивать интерес к физической культуре и спорту.

### *Воспитательная:*

- ✓ воспитывать физические качества;
- ✓ воспитывать морально-волевые качества.

### *Оздоровительная:*

- ✓ повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- ✓ повышение физической и умственной работоспособности;
- ✓ снижение заболеваемости.

## **II. Содержательный дополнительный образовательной общеразвивающей Программы**

### **2.1. Содержание педагогической деятельности**

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика.
3. Степ-аэробика.
4. Оздоровительная гимнастика.

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;

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

- Показательные выступления

#### ***Структура занятий***

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия.

2. Основная часть (15-20 минут).

3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

#### **Особенности проведения занятий по игровому стретчингу.**

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

### **Особенности проведения занятий фитбол - гимнастикой.**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол - ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол – аэробики, ритмические и сценические танцы.

Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел **«Фитбол - атлетика» (фитбол – упражнения)** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

**Раздел «Фитбол - коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно - сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

**Раздел «Фитбол - игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Все упражнения

выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

### **Особенности проведения занятий степ - аэробикой.**

Раздел **«Базовые шаги»** направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции,

### **Особенности проведения оздоровительной гимнастики**

Раздел **«Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

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 **«Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

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.

Таблица 2

**Учебный план  
на два года обучения**

№ п/п	Содержание	количество часов		количество часов	
		5 – 6 лет		6 – 7 лет	
		Теория	Практика	Теория	Практика
1.	Модуль «Игровой стретчинг»	2	13	3	13
2.	Модуль «Фитбол гимнастика»	2	20	3	21
3.	Модуль «Степ аэробика»	2	25	1	25
4.	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	2	3	1	2
5.	Открытые уроки	1	2	1	2
	<b>Итого:</b>	9	63	9	63
		72		72	

**2.2. Календарный учебный график**

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 3 до 7 лет составляет 36 недель.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

Мониторинг - с 01 по 12 сентября.

Итоговый мониторинг - с 18 по 31 мая.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса. Программа дополнительного

образования рассчитана на две возрастные ступени: старшая группа от 5 до 6 лет, подготовительная группа от 6 до 7 (8) лет.

Таблица 3

### Календарный образовательный (учебный) график

Содержание	Возрастная группа	
	старшая	подготовительная
Начало учебного года	02.09.2024	02.09.2024
Окончание учебного года	31.05.2024	31.05.2025
Период каникул	01.06.2025 - 31.08.2025	01.06.2025- 31.08.2025
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
1 полугодие	17 недель	17 недель
2 полугодие	19 недель	19 недель
Количество занятий по детскому фитнесу в неделю	2	2
Длительность занятия по детскому фитнесу	25 мин.	30 мин.
Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки по фитнесу	50 мин.	60 мин.

### 2.3. Программа дополнительного образования «Детский фитнес»

для детей 5-6 лет

Таблица 4

#### Учебно-тематический план

Для детей 5-6 лет

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	3	1	2	диагностика физической подготовленности, педагогическое наблюдение, опрос

2.	Презентация направлений детского фитнеса, его влияние на организм (презентация с видео). Подвижная игра.	4	2	2	опрос, подвижная игра
3.	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	8	2	6	Опрос, педагогическое наблюдение, подвижная музыкальная игра
4.	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции. Разучивание элементов танцевальной аэробики	7	1	6	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
5.	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	6	2	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
6.	Фитбол – гимнастика. Упражнения на коррекцию осанки.	6	1	5	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
7.	Классическая аэробика и стретчинг.	6	-	6	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
8.	Определение уровня усвоения программы	1	-	1	диагностика усвоения программы
9.	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	6	-	6	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
10.	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	6	-	6	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
11.	Ваву тор — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.	4	-	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра

12.	Изучение комбинаций и упражнений на детских степ-платформах	6	-	6	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
13.	Упражнения игрового стретчинга	4	-	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
14.	«Зверобика» — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.	4	-	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
15.	Определение уровня усвоения программы	1	-	1	диагностика усвоения программы
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>62</b>	

**Содержание учебного плана  
«Детский фитнес»  
для детей 5 – 6 лет**

**Тема 1: «Выявление уровня физической подготовленности»**

**Практика:** дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения.

**Ожидаемый результат:** выявление уровня развития физических способностей детей.

**Формы контроля:** диагностика физической подготовленности, педагогическое наблюдение.

**«Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде»**

**Теория:** познакомить детей с дисциплиной, рассказать о правилах поведения на занятиях физической культуры.

**Ожидаемый результат:** закрепление основных правил безопасного поведения в спортивном зале, посещение занятий в спортивной форме, мотивация здорового образа жизни.

**Формы контроля:** опрос, педагогическое наблюдение, подвижная игра.

**Тема 2.** Презентация направлений детского фитнеса, его влияния на организм (презентация с видео). Подвижная игра.

**Тема 3:** «Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол - аэробика, степ-аэробика, логоритмика».

**Теория:** познакомить детей, с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика».

**Ожидаемый результат:** интерес к упражнениям детского фитнеса.

**Формы контроля:** опрос, педагогическое наблюдение, подвижная игра.

**Практика:** познакомить с основными движениями и отличительными особенностями фитнеса, стретчинг, классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика».

**Ожидаемый результат:** интерес и положительные эмоции.

**Формы контроля:** педагогический показ, наблюдение, подвижная игра.

**Тема 4:** «Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции». Разучивание элементов танцевальной аэробики.

**Практика:** упражнения на развитие координации движений и осанки.

**Ожидаемый результат:** умение управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 5.** «Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами.

**Практика:** лого-аэробика.

**Ожидаемый результат:** умение управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

**Тема 6. Фитбол - гимнастика. Упражнения на координацию осанки.**

**Практика:**

**Теория:** Понятие фитбол-гимнастики и ее функции.

**Практика:** закрепление общеразвивающих упражнений.

1) освоение детьми мяча как оборудования (прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; отбивание фитбола двумя руками на месте; передача фитбола друг другу, броски фитбола;

2) обучение посадке и поддержанию равновесия на мяче: ОРУ упражнения сидя на фитболе у твердой опоры, сидя на фитболе без опоры.

Шаги классической аэробики сидя на мяче:

March –ходьба на месте

Step touch – приставной шаг вправо, влево, вперед, назад

Кnee up – подъем согнутой ноги, колено вверх.

Kick – выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах

Jack – прыжки: ноги врозь – ноги вместе.

3) обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере.

*Рекомендуемые упражнения:*

И.П.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;

И.П.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола.

И.П.: лежа на спине на полу, ступни ног — на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;

**Тема 7.** «Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции».

**Практика:** упражнения на координацию движений в мелких и крупных мышечных группах.

**Ожидаемый результат:** развитие внимание и памяти.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, музыкальная игра

**Тема 8:** «Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами».

**Практика:** лого-аэробика.

**Ожидаемый результат:** умение управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 9:** «Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами»

**Практика:** лого-аэробика.

**Ожидаемый результат:** умение управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение,

**Тема 10:** «Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела»

**Практика:**

**Ожидаемый результат:** формирование правильной осанки и развитие координации движения.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

**Тема 11:** «Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела»

**Практика:** упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела.

**Ожидаемый результат:** формирование правильной осанки и развитие координации движения.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

#### **Тема 12: «Упражнения на профилактику плоскостопия»**

**Практика:** упражнения на профилактику плоскостопия.

**Ожидаемый результат:** интерес к собственным достижениям.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

#### **Тема 13: «Упражнения на профилактику плоскостопия»**

**Практика:** упражнения на профилактику плоскостопия.

**Ожидаемый результат:** развита сила основных мышечных групп.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

#### **Тема 14: «Упражнения на профилактику плоскостопия»**

**Практика:** Упражнения на профилактику плоскостопия.

**Ожидаемый результат:** умеют управлять своим телом.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, музыкальная игра.

#### **Тема 15: «Определение уровня усвоения программы»**

**Практика:** упражнения на выявление уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

**Ожидаемый результат:** мотивация здорового образа жизни, выявление уровня развития физических способностей детей.

**Формы контроля:** диагностика физической подготовленности

#### **Тема 16: «Упражнения на освоение техники базовых шагов»**

**Практика:** изучение комбинаций и упражнений на фитболах».

**Ожидаемый результат:** освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, музыкальная игра.

**Тема 17: «Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций»**

**Практика:** упражнения на фитболах.

**Ожидаемый результат:** умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 18: «Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле»**

**Практика:** танцевальные упражнения, подвижные игры.

**Ожидаемый результат:** развитие у воспитанников чувство ритма и физической выносливости.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение,

**Тема 19: «Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле»**

**Практика:** разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

**Ожидаемый результат:** гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов, развитие статистического равновесия и вестибулярного аппарата.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 20: «Упражнения на освоение техники базовых шагов»**

**Практика:** упражнения на освоение техники базовых шагов.

**Ожидаемый результат:** интерес к занятиям физическими упражнениями, через музыкально - двигательную деятельность дошкольников.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 21: «Упражнения на освоение техники базовых шагов»**

**Практика:** упражнения на освоение техники базовых шагов.

**Ожидаемый результат:** интерес к собственным достижениям.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 22: «Упражнения на освоение техники базовых шагов»**

**Практика:** упражнения на освоение техники базовых шагов.

**Ожидаемый результат:** развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 23: «Упражнения на освоение техники базовых шагов»**

**Практика:** упражнения на освоение техники базовых шагов.

**Ожидаемый результат:** умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 24: «Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах»**

**Практика:** упражнений на степ-платформах.

**Ожидаемый результат:** подвижность тазобедренных суставов, развитие статистического равновесия и вестибулярного аппарата.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 25: «Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах»**

**Практика:** упражнений на степ-платформах.

**Ожидаемый результат:** освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 26: «Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах»**

**Практика:** упражнений на степ-платформах.

**Ожидаемый результат:** развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 27: «Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах»**

**Практика:** упражнений на степ-платформах.

**Ожидаемый результат:** умение управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 28: «Упражнения игрового стретчинга»**

**Практика:** стретчинг.

**Ожидаемый результат:** умение согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 29: «Упражнения игрового стретчинга»**

**Практика:** стрейчинг.

**Ожидаемый результат:** умение согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 30: «Элементы самомассажа»**

**Практика:** самомассажа

**Ожидаемый результат:** умение управлять своим телом, а также правильно дышать (носом)

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 31: «Элементы самомассажа»**

**Практика:** самомассажа

**Ожидаемый результат:** интерес к собственным достижениям

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 32: «Определение уровня усвоения программы»**

**Практика:** упражнения на выявление уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

**Ожидаемый результат:** выявление уровня развития физических способностей детей, мотивация здорового образа жизни

**Формы контроля:** диагностика физической подготовленности.

**2.4. Программа дополнительного образования «Детский фитнес»  
для детей 6-7 лет**

*Таблица 5*

**Учебно-тематический план  
для детей 6-7 лет**

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения в	1	-	1	диагностика физической

	спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде				подготовленности, педагогическое наблюдение.
2.	ОФП	12	-	12	Беседа, наблюдение
3.	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	3	1	2	опрос, педагогическое наблюдение, подвижная игра
3.	Элементы самомассажа.	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение, подвижная музыкальная игра
4.	Корригирующая гимнастика	6	-	6	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
5.	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	3	-	3	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
6.	Упражнения с малым мячом	4	-	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
7.	Дыхательная гимнастика	6	1	5	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
8.	Изучение комбинаций и упражнений на фитболах. Фитбол гимнастика.	6	1	5	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
9.	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	4	-	4	
10.	Упражнения на освоение техники базовых шагов	4	-	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений,

					музыкальная игра
11.	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах.	4	-	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
12.	Упражнения игрового стретчинга	4	-	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
13.	Элементы йоги.	6	-	6	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
14.	Дыхательная гимнастика	6	1	5	наблюдение; беседа; мониторинг детского развития
15.	Итоговое занятие	1	-	1	диагностика усвоения программы
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

### *Содержание учебного плана*

#### *«Детский фитнес»*

#### *для детей 6 – 7 лет*

#### **Тема 1: «Выявление уровня физической подготовленности»**

**Практика:** дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения.

**Ожидаемый результат:** выявление уровня развития физических способностей детей.

**Формы контроля:** диагностика физической подготовленности, педагогическое наблюдение.

#### **Тема 2: «Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде»**

**Теория:** познакомить детей с дисциплиной, рассказать о правилах поведения на занятиях физической культуры.

**Ожидаемый результат:** закрепление основных правил безопасного поведения в спортивном зале, посещение занятий в спортивной форме, мотивация здорового образа жизни.

**Формы контроля:** опрос, педагогическое наблюдение, подвижная игра.

**Тема 3:** «Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика».

**Теория:** познакомить детей, с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол - аэробика, степ-аэробика, логоритмика».

**Ожидаемый результат:** сохранение равновесия с использованием разных способов выполнения упражнения.

**Формы контроля:** опрос, педагогическое наблюдение, подвижная игра.

**Тема 4:** «Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика»

**Практика:** познакомить с основными движениями и отличительными особенностями фитнеса, стретчинг, классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика».

**Ожидаемый результат:** развитие внимания, памяти.

**Формы контроля:** педагогический показ, наблюдение, подвижная игра.

**Тема 5:** «Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции»

**Практика:** упражнения на развитие умения сочетать движения со словами.

**Ожидаемый результат:** соблюдение четкой координации и согласованности движений рук и ног.

**Формы контроля:** выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

**Тема 6:** «Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции»

*Практика:* упражнения на развитие координации движений и осанки.

*Ожидаемый результат:* умение управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

### **Тема 7: «Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции»**

*Практика:* упражнения на координацию движений в мелких и крупных мышечных группах.

*Ожидаемый результат:* развитие силы основных мышечных групп.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, музыкальная игра

### **Тема 8: «Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами»**

*Практика:* лого-аэробика.

*Ожидаемый результат:* умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

### **Тема 9: «Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами»**

*Практика:* лого-аэробика.

*Ожидаемый результат:* сохранение равновесия с использованием разных способов выполнения упражнения.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, музыкальная игра.

### **Тема 10: «Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела»**

*Практика:* закрепление общеразвивающих упражнений.

*Ожидаемый результат:* формирование правильной осанки и развитие координации движения.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

**Тема 11: «Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела»**

*Практика:* упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела.

*Ожидаемый результат:* соблюдение четкой координации и согласованности движений рук и ног.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

**Тема 12: «Упражнения на профилактику плоскостопия»**

*Практика:* упражнения на профилактику плоскостопия.

*Ожидаемый результат:* интерес к собственным достижениям.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 13: «Упражнения на профилактику плоскостопия»**

*Практика:* упражнения на профилактику плоскостопия.

*Ожидаемый результат:* развита сила основных мышечных групп.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 14: «Упражнения на профилактику плоскостопия»**

*Практика:* Упражнения на профилактику плоскостопия.

*Ожидаемый результат:* умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, музыкальная игра.

**Тема 15: «Определение уровня усвоения программы»**

*Практика:* упражнения на выявление уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

*Ожидаемый результат:* мотивация здорового образа жизни, выявление уровня развития физических способностей детей.

*Формы контроля:* диагностика физической подготовленности

**Тема 16: «Упражнения на освоение техники базовых шагов»**

*Практика:* изучение комбинаций и упражнений на фитболах».

*Ожидаемый результат:* освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами, умение сохранять равновесие на фитболах.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, музыкальная игра.

**Тема 17: «Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций».**

*Практика:* упражнений на фитболах.

*Ожидаемый результат:* умение сохранять равновесие на фитболах.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 18: «Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле».**

*Практика:* танцевальные упражнения, подвижные игры.

*Ожидаемый результат:* развитие у воспитанников чувство ритма и физической выносливости.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

**Тема 19: «Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле».**

*Практика:* разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

*Ожидаемый результат:* умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 20: «Упражнения на освоение техники базовых шагов»**

*Практика:* упражнения на освоение техники базовых шагов.

*Ожидаемый результат:* интерес к занятиям физическими упражнениями, через музыкально - двигательную деятельность дошкольников.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 21: «Упражнения на освоение техники базовых шагов».**

*Практика:* упражнения на освоение техники базовых шагов.

*Ожидаемый результат:* соблюдение четкой координацию и согласованность движений рук и ног.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 22: «Упражнения на освоение техники базовых шагов».**

*Практика:* упражнения на освоение техники базовых шагов.

*Ожидаемый результат:* развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 23: «Упражнения на освоение техники базовых шагов».**

*Практика:* упражнения на освоение техники базовых шагов.

*Ожидаемый результат:* сохранение равновесия с использованием разных способов выполнения упражнения.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 24: «Изучение комбинаций и упражнений на степ - платформах»**

*Практика:* упражнений на степ - платформах.

*Ожидаемый результат:* подвижность тазобедренных суставов, развитие статистического равновесия и вестибулярного аппарата.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 25: «Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах»**

*Практика:* упражнений на степ-платформах.

*Ожидаемый результат:* освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

### **Тема 26: «Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах»**

*Практика:* упражнений на степ-платформах.

*Ожидаемый результат:* развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

### **Тема 27: «Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах»**

*Практика:* упражнений на степ-платформах.

*Ожидаемый результат:* умение управлять своим телом, а также правильно дышать (носом).

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

### **Тема 28: «Упражнения игрового стретчинга»**

*Практика:* стретчинг.

*Ожидаемый результат:* умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

### **Тема 29: «Упражнения игрового стретчинга».**

*Практика:* стрейчинг.

*Ожидаемый результат:* выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики.

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 30: «Элементы самомассажа».**

*Практика:* самомассажа

*Ожидаемый результат:* умение управлять своим телом, а также правильно дышать (носом)

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 31: «Элементы самомассажа»**

*Практика:* самомассаж.

*Ожидаемый результат:* выполнять элементарные упражнения приемов самомассажа

*Формы контроля:* выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, музыкальная игра.

**Тема 32: «Определение уровня усвоения программы»**

*Практика:* упражнения на выявление уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

*Ожидаемый результат:* знать, что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке

*Формы контроля:* диагностика физической подготовленности

## **2.5. Ожидаемые результаты**

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- ✓ У детей сформирована правильная осанка;
- ✓ развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ сформирован интерес к собственным достижениям;
- ✓ сформирована мотивация здорового образа жизни.

### ***Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения (5-6 лет)***

- ✓ Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга;
- ✓ умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);
- ✓ освоили составные элементы движений.

### ***Предполагаемые результаты к концу 2-го года обучения (6-7 лет)***

- ✓ Владеют новыми комбинациями движений;
- ✓ принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков;
- ✓ выполняют связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами;
- ✓ знают, что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- ✓ выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа;
- ✓ движения выполняют ритмично и выразительно;
- ✓ умеют сохранять равновесие на фитболах;
- ✓ соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча;
- ✓ сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения;
- ✓ развита сила основных мышечных групп.

В результате реализации Программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

#### ***Предметные:***

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека

(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **Личностные результаты:**

✓ проявление навыков здорового образа жизни;

✓ проявление чувства ответственности, волевых усилий, эмоциональные отношения к достижениям, уважение к окружающим

#### **Метапредметные результаты:**

✓ развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;

✓ сформированность коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

### **2.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Аттестация проходит в форме диагностического исследования, которое проводится в начале и конце учебного года с использованием таких методов как беседа, опрос, педагогическое наблюдение, диагностические игровые упражнения, открытое занятие.

Цель диагностики: выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

### **Способы определения результативности**

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

#### Формы подведения итогов реализации программы

- открытое занятие;
- спортивное развлечение;
- отчетное мероприятие в конце года.

#### **Оценка уровня развития:**

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

#### Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 1-1,4 балла;

- средний уровень: 1,5-2,2 балла;
- низкий уровень: 2,4-3 балла.

Критерии оценки успеваемости учащихся (*приложение 1*).

## **2.7. Условия реализации Программы**

Занятия проводятся в спортивном зале.

*Кадровое обеспечение:* дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю ДОП.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

#### ***Спортивное оборудование:***

1. Спортивные коврики по количеству детей;
2. Гимнастические маты;
3. Степ-платформы по количеству детей;
4. Футбол-мячи по количеству детей;
5. Обручи;
6. Гантели по количеству детей.

#### ***Вспомогательное оборудование:***

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
4. Карточка комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
5. Карточка комплексов специального воздействия;
6. Карточка подвижных игр и игр малой подвижности;
7. Карточка лого-аэробики;

## 8. Спортивная форма.

## Список литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. -2009. -№4. – С. 9-13.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж: «Учитель», 2005.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
12. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркин», 2016.

13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.
14. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. / Под ред. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. СПб.: «Речь», 2011.
15. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.

Критерии оценки успеваемости учащихся	Показатели критериев		
	Высокий уровень 3 баллов	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 0-1 бал
I. Соответствие теоретических знаний учащихся программным требованиям	На все вопросы даны правильные ответы	Испытывает затруднения при ответах	На несколько вопросов даны неверные ответы.
II. Практическая подготовка учащихся			
1. Ребенок правильно выполняет все виды основных движений	Проявляет сознательность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность	При выполнении задания нуждается в помощи педагога.	Испытывает затруднения при составлении композиции
2. Сохраняет правильную осанку	Проявляет сознательность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность	При выполнении задания нуждается в помощи педагога	Все задания выполняет с подсказкой педагога
3. Активно участвует в играх	Проявляет сознательность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность	При выполнении задания нуждается в помощи педагога.	При выполнении задания нуждается в помощи педагога.
4. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной	Проявляет сознательность, <sup>52</sup> активность, самостоятельность, систематичность,	Испытывает затруднения при выполнении некоторых заданий	Все задания выполняет с подсказкой педагога

деятельности, демонстрирует красоту грациозность.	целенаправленность		
---	--------------------	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729977

Владелец Мещерских Алексей Олегович

Действителен с 07.06.2024 по 07.06.2025