

Принято:  
Педагогическим советом  
МДОАУ «Детский сад № 20»  
Протокол № 1 от 29.08.2024г.



**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Детский фитнес»  
для детей 5-7 лет**

Программа составлена:  
Инструктором по ФК  
Дубковой Ю.Н.

г. Новотроицк  
2024

## Содержание

		стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.2.	Задачи реализации программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет	7
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	10
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	11
2.1.	Метод и приемы работы на занятиях	11
2.2.	Учебный план	15
2.3.	Календарный график	15
2.4.	График работы	15
2.5.	Комплексно-тематическое планирование	16
2.6.	Работа с родителями	19
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	19
	Методическая литература	21

## Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес»
Обоснование для разработки программы	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от. 29. 12. 2012 № 273-ФЗ</li> <li>2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"</li> <li>3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности подополнительным общеобразовательным программам»</li> <li>4. Устав МДОАУ «Детский сад № 20».</li> </ol>
Цель программы	поддержка и укрепление здоровья ребенка, его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальная адаптация и интеграция
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование потребности в движении, удовольствия от двигательной активности;</li> <li>• развитие координационных двигательных способностей как комплекса, способствующего физической и психофизиологической адаптации организма в среде и являющегося основой для формирования двигательной культуры;</li> <li>• формирование у ребенка знаний, умений и навыков в области сохранения, поддержки и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;</li> <li>• формирование физической компетентности.</li> <li>• повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе.</li> </ul>
Сроки и этапы реализации программы	<p>2 года.</p> <p>Этапы реализации:</p> <p>Знакомство с базовыми движениями аэробики. Знакомство с элементами акробатики.</p> <p>Разучивание движений и элементов спортивно-ганцевального номера.</p> <p>Постановка и разучивание рисунка номера.</p> <p>Закрепление рисунка номера.</p>
Форма промежуточной аттестации	<p>Отчетный концерт</p> <p>Открытый урок</p>
Ожидаемые результаты	<p style="text-align: center;"><b><u>5 -6 лет</u></b></p> <p>- умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;</p> <p>- умеет выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет выполнять с помощью взрослого элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);</li> <li>- умеет бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;</li> <li>- знает, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>6-7 лет</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;</li> <li>- умеет выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;</li> <li>- умеет осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;</li> <li>- умеет сочетать двигательные упражнения с дыханием;</li> <li>- умеет выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).</li> </ul>
<b>Форма объединения</b>	секция

# 1. Целевой раздел

## Программа «Детский фитнес»

### 1.1. Пояснительная записка

Программа «Детский фитнес» соответствует потребностям и интересам детей, их родителей, а также возможностям педагогического коллектива направлена на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них потребности здорового образа жизни, повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Проблема здоровья подрастающего поколения с каждым годом становится острее. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. А обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности.

Современного ребенка, как правило, трудно оторвать от телевизора, компьютера, планшета, игровой приставки. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом, играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: нередко родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб физическому развитию.

**Направление:** физическое развитие

**Возраст детей:** 5 - 7 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Цель программы:** Поддержка и укрепление здоровья ребенка, его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальная адаптация и интеграция.

### 1.2. Задачи программы:

- формирование потребности в движении, удовольствия от двигательной активности;
- развитие координационных двигательных способностей как комплекса, способствующего физической и психофизиологической адаптации организма в среде и являющегося основой для формирования двигательной культуры;
- формирование у ребенка знаний, умений и навыков в области сохранения, поддержки и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
- формирование физической компетентности.
- повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе.

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» составлена в соответствии с нормативно правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от. 29. 12. 2012 № 273-ФЗ;

2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;
4. пп. 5, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 22 приказа министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
5. пп. 1, 8, 9, 10, 11, 13, 24 приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Устав МДОАУ «Детский сад № 20».

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом основных принципов и подходов, возрастных особенностей детей.

### **1.3. Принципы и подходы, осуществляемые в процессе реализации программы «Детский фитнес»**

В основе программы лежит теория А.В.Запорожца об амплификации (обогащении) и развития ребенка в специфически детских видах деятельности в противовес акселерации, связанной с интенсификацией обучения с целью подготовки детей к школе. А.В.Запорожец подчеркивал непреходящее значение дошкольного периода детства, в период которого закладываются такие ценнейшие человеческие качества, которые впоследствии войдут в «золотой фонд зрелой человеческой личности» (А.В.Запорожец).

Реализация программы основывается на следующих принципах:

- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Принцип гендерного подхода в образовании. Учет специфики в развитии мальчиков и девочек. Так в движении девочки более выразительны, а мальчики — более выносливы и др. (Т.П. Хризман).
- Построение образовательного процесса на основе комплексно-тематического планирования.

- Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

### **Основные направления программы «Детский фитнес»**

- обучение элементам художественной гимнастики, владению предметами.
- укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия обучение основным танцевальным шагам, развитие музыкально-ритмической координации.
- обучение основным двигательным навыкам и умениям через игровой процесс.

### **Направления детского фитнеса используемых при реализации программы**

**«*Beby top*»** упражнения для укрепления свода стопы.

**«*Лого – аэробика*»** физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивает координацию движений и речь ребенка .

**«*Beby games*»** основывается на методике подвижных игр и соревнований для развития мышечной силы, внимания занимающихся.

***Стретчинг*** – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

**«*Строевые упражнения*»** являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

**«*Степ – аэробика*»** - тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности (степ-платформы).

**«*Фитбол–аэробика*»** – это щадящий, но достаточно эффективный способ развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста. Он уникален тем, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. Поэтому занятия фитбол – аэробикой доступны для всех групп возрастов.

**«*Образно-игровые упражнения*»** представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей среднего дошкольного возраста предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;

- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

#### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей**

##### **5 – 6 лет**

Дошкольный возраст является важнейший в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами.

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО за год прибавляется около 4-5 см. роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см. окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиологических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребёнка.

Развитие опорно - двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она ещё не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе



указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### 5 - 7 лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц 3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большее количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников

(на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **Индивидуальные особенности детей 5 -7 лет**

Полноценному развитию детей способствует индивидуальный подход, который невозможен без знания индивидуальных особенностей каждого ребенка. Организация образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Детский фитнес» осуществляется с учетом индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей.

## **1.5. Планируемые результаты освоения Программы «Детский фитнес»**

### **5-6 лет**

- умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- умеет выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- умеет выполнять с помощью взрослого элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);

- умеет бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знает, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

### **6-7 лет**

- умеет ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- умеет выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- умеет осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- умеет сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- умеет выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

## **2. Содержательный раздел**

Программа рассчитана на 7 месяцев, с 1 октября 2024 года по 30 апреля 2024 года. Каждая встреча занимает 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной к школе группе 2 раза в неделю.

### ***Структура занятия условно делится на 3 части:***

**1. Вводная часть** – разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам, предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; перестроения; игры на внимание.

**2. Основная часть** – комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений, для разных групп мышц; детский стретчинг; аэробику; танцевальную ритмику в разных стилях; упражнения импровизационного характера. Далее следуют задания обучающего характера с элементами степ аэробики фитбол аэробики, манипуляции с предметами, упражнения на развитие физических качеств. Основной способ организации детей во второй части занятия – круговая тренировка, поэтапное распределение детей. Основная часть заканчивается подвижными играми с творческой направленностью соревновательного характера. Предполагается вариативность проведения в зависимости от поставленных задач.

**3. Заключительная часть** – восстановление, расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры. Дозировка согласно возрасту детей.

Эффективность усвоения программы определяется по следующим критериям:

- контрольные занятия;

- итоговые занятия с приглашением родителей в конце года – «Планета «Фитнес»;

- участие наиболее одаренных детей в постановочных номерах, гимнастических этюдах (на праздниках, родительских собраниях, детских конкурсах).

Для реализации данной программы создана необходимая развивающая среда:

- имеется необходимое спортивное и гимнастическое оборудование (мячи, степ – платформа, обручи, фитболы, ленты, султанчики, платочки);

- гимнастическая стенка, поролоновые дорожки, дорожки «Здоровья», коврики.

## **2.1. Методы и приемы работы на занятиях**

Основной формой работы по программе являются занятия, которые располагаются в определенной последовательности и обеспечивают планомерное, систематическое усвоение детьми программного материала.

Спортивные праздники проходят один раз в квартал в течение 40-60 минут и показывают, каких результатов достигли дети в процессе обучения. В них могут участвовать одна или несколько одновозрастных групп, а так же дети разных возрастов. В программу праздника включаются физические упражнения, подвижные игры, акробатические упражнения, спортивно-танцевальные композиции.

Предварительная подготовка педагога к занятию в значительной степени предопределяет успех в решении намеченных задач.

Подбор физических упражнений осуществляется в соответствии с подготовленностью детей и их возрастом, определяется последовательность их выполнения. Педагог продумывает методику и формы проведения занятия (организация детей, дозировка упражнений, приемы обучения, музыкальное сопровождение и др.), которые необходимо разнообразить в течение каждого занятия в целях повышения двигательной активности, увеличения эмоциональной направленности и выполнения запланированных задач.

Важно предусмотреть комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В основе программы лежат 3 группы методов: наглядные, словесные и практические.

**Наглядный метод:** Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки,

фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка зала).

**Показ** применяется при знакомстве детей с новым элементом для создания зрительного представления о физическом упражнении. Педагог показывает упражнение на высоком техническом уровне несколько раз и выбирает место так, чтобы его видели все дети.

Когда у детей уже создано правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка. Возможно привлечение детей к показу упражнений.

Для лучшего усвоения техники выполнения физических упражнений используются наглядные пособия: картинки, рисунки, фотографии, видеоматериал.

Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время. Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях.

**Имитация** – это подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Она занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, а не то, что ему рассказывают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.

**Зрительные ориентиры** помогают детям правильно выполнить изучаемое движение. Например, при касании предмета подвешенного выше поднятых рук ребенка увеличивается сила толчка ног, при выполнении наклонов с касанием руками носок ног увеличивается амплитуда движения.

**Словесный метод:** названия упражнений, описания, объяснения, указания, пояснения; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.

Показывая и **объясняя** упражнение, педагог одновременно указывает, на какой предмет или действие оно похоже (упражнение «складной ножик»: наклоны вперед из и.п. - сидя, ноги вместе). После того, как упражнение освоено, педагог дает ему название. Названия сокращают время, затраченное на объяснение в дальнейшем.

**Описание** позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений.

**Объяснение** используется при разучивании упражнений. Постепенно у детей создается представление о каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным.

**Указания** могут быть использованы для уточнения задания, для предупреждения и исправления ошибок.

В качестве **звуковых сигналов** на занятии используются: музыкальное сопровождение, хлопки, свисток, бубен и т. д.

**Вопросы**, задаваемые детям, побуждают их к наблюдательности, активизируют мышление и речь. Во время проведения занятия целесообразно спрашивать у детей, кто умеет выполнять данное упражнение, кто помнит правила подвижной игры.

**Рассказ**, придуманный педагогом или взятый из книги, используется для пробуждения у детей интереса к занятиям. На занятиях также используются стихи, считалки, загадки.

**Беседа** способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

**Практический метод:** разучивание и повторение упражнений; подвижные игры и игровые упражнения.

Чтобы создать мышечные ощущения, целесообразно сначала повторять упражнения целиком. Наиболее сложные движения можно расчленить на относительно самостоятельные элементы и, осваивая их в облегченных условиях, постепенно подойти к овладению элемента в целом.

С целью закрепления двигательных навыков, упражнения следует проводить в игровой форме. В игре детям предоставляется возможность творческого решения задач, проявления самостоятельности, находчивости в выборе способа действия.

Соревновательный метод применяется в том случае, когда дети хорошо освоили движения. Проводить соревнования нужно быстро и со всей группой одновременно.

Вначале они организуются на правильность выполнения упражнений: кто лучше прыгнет, кто правильно выполнит кувырок. В дальнейшем, по мере закрепления двигательного навыка, критериями оценки становится дальность, высота, быстрота упражнения: кто дальше прыгнет, кто больше отожмется.

## 2.2. Учебный план

### «Детский фитнес»

№п/ п	Группы учащихся	Количество занятий в неделю	Количество занятий на 2024-2025 уч. год.
1	Старшая группа (5-6 лет)	2	56
2	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	2	56
3		4	112

## 2.3. Календарный учебный график

Специфика дополнительной образовательной деятельности

«Детский фитнес» МДОАУ №20

Группы	Количество детей посещающих занятие	Образовательная нагрузка в течение дня	Количество часов в неделю
Старшая группа (5-6 лет)		25мин	50 мин
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		30 мин	1ч

## 2.4. График

Работы кружка дополнительного образования «Детский фитнес»

на 2024-2025 уч.год.

Понедельник		Среда	
Старшая группа (5-6 лет)	17.00	Старшая группа (5-6 лет)	17.00
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	17.30	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	17.30

## 2.5. Комплексно – тематическое планирование

Месяц	Неделя	Старшая группа	Кол во часов	Подготовительная группа	Кол во часов
	1	Введение	1	Введение	1
<b>Октябрь</b>	2	Комплекс 1. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	3	Комплекс 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	3
	3	Комплекс 2. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	3	Комплекс 2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	3
	4	Контрольное занятие	1	Контрольное занятие	1
	1	Комплекс 3. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	3	Комплекс 3 Степ-аэробика с большим мячом, футбол- аэробика и стретчинг	3
<b>Ноябрь</b>	2	Комплекс 4. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, футбол-аэробика и стретчинг	2	Комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, художественная гимнастика с мячом, футбол- аэробика и стретчинг.	2
	3	Комплекс 4. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, футбол-аэробика и стретчинг	2	Комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, художественная гимнастика с мячом, футбол- аэробика и стретчинг.	2
	4	Контрольное занятие	1	Контрольное занятие	1
	1	Комплекс 5. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика	2	Комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, футбол- аэробика,	2



		на степ-платформе, школа мяча, и стретчинг		силовая гимнастика с мячом и стретчинг	
	2	Комплекс 5. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, и стретчинг	2	Комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, футбол- аэробика, силовая гимнастика с мячом и стретчинг	2
	3	Комплекс 6. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, и стретчинг.	3	Комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ - платформе, футбол- аэробика и стретчинг	3
	4	Контрольное занятие	1	Контрольное занятие	1

Месяц	Неделя	Старшая группа	во Кол во часов	Подготовительная группа	во Кол во часов
Январь	1	Каникулы		Каникулы	
	2	Комплекс 7. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с мячом, художественная гимнастика и стретчинг.	3	Комплекс 7. Степ-аэробика с большим мячом, художественная гимнастика с мячом, футбол- аэробика и стретчинг.	3
	3	Комплекс 8. Фитбол- аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с мячом, художественная гимнастика и стретчинг	4	Комплекс 8. Степ-аэробика с большим мячом, художественная гимнастика с мячом, футбол- аэробика и стретчинг.	4
	4	Контрольное занятие	1	Контрольное занятие	1
Февраль	1	Комплекс 9. Силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с малым мячом футбол- аэробика и стретчинг	2	Комплекс 9. Силовая гимнастика с жгутом, школа мяча, футбол- аэробика и стретчинг.	2
	2	Комплекс 10. Силовая гимнастика с	2	Комплекс 10. Силовая гимнастика с	2

		мячом, художественная гимнастика с мячом, футбол- аэробика и стретчинг.		жгутом, школа мяча, футбол- аэробика и стретчинг	
	<b>3</b>	Комплекс 11. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с мячом и стретчинг	3	Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с мячом, школа мяча и стретчинг	3
	<b>4</b>	Контрольное занятие	1	Контрольное занятие	1
<b>Март</b>	<b>1</b>	Комплекс 12. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с мячом и стретчинг	2	Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с мячом, школа мяча и стретчинг	2
	<b>2</b>	Комплекс 13. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	2	Комплекс 13. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
	<b>3</b>	Комплекс 14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	3	Комплекс 14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	3
	<b>4</b>	Контрольное занятие	1	Контрольное занятие	1

<b>Месяц</b>	<b>Недел</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>во Кол часов</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>во Кол часов</b>
<b>Апрель</b>	<b>1</b>	Комплекс 15. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	2	Комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, футбол - аэробика и стретчинг.	2
	<b>2</b>	Комплекс 15. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	2	Комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, футбол- аэробика и стретчинг.	2
	<b>3</b>	Комплекс 16. Степ-аэробика с большим	3	Комплекс 16. Силовая гимнастика с	3

	мячом, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг		гантелями, фитбол-аэробика и стретчинг.	
4	Итоговое занятие	1	Итоговое занятие	1

## 2.6. Работа с родителями

- итоговые занятия с приглашением родителей в конце года – «Планета «Фитнес»;
- участие наиболее одаренных детей в постановочных номерах, гимнастических этюдах (на праздниках, родительских собраниях, детских конкурсах).

### Примерный перечень мероприятий

название	сроки
Мальши-крепьши	октябрь
Мисс Фитнес	декабрь
Флешмоб	апрель

## 3. Организационный раздел

### Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

#### Обеспеченность средствами ТСО:

Музыкальный центр SAMSUNG

Фонотека:

Сборник «Релакс»

Сборник «Барбарики»

Сборник «Звуки природы»

### Перечень оборудования, используемого в реализации программы

название		количество
Степ-платформа		27 штук
Гантели детские		30 штук
Обруч средний		25 штук
Мяч	малый	20 штук
	средний	20 штук
Скакалки		15 штук
Фитбол		15 штук

## **Методическая литература**

1. Власенко Н.Э. Футбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.-112с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- СФЕРА,2014
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- СФЕРА,2014
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «ДЕТСТВО-Пресс», 2016