

УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 33 «КЛУБНИЧКА»

Принято на заседании педсовета №3  
от 10.03.2021 г.

Утверждаю: заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 33 «Клубничка»  
С.М. Курносова  
Приказ 10.03.2021 г. № 41-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**Возрастная группа:** от 5 до 7 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Автор-составитель:**  
Инструктор по физической культуре:  
Камнева С. В.

г. Тамбов

## Информационная карта

<b>ФИО педагога</b>	Камнева Светлана Владиславна
<b>Вид программы</b>	Авторская
<b>Тип программы</b>	Общеразвивающая
<b>Образовательная область</b>	Физическое развитие
<b>Направленность деятельности</b>	Физкультурно - спортивная
<b>Способ освоения содержания образования</b>	Практический
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	Стартовый
<b>Уровень реализации программы</b>	Дошкольное образование
<b>Форма реализации программы</b>	Очная Групповая
<b>Продолжительность реализации программы</b>	2 года

## Содержание

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»**

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы .....	9
1.4. Ожидаемые результаты .....	27

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы»**

2.1. Календарный учебный график... ..	28
2.2. Условия реализации программы .....	36
2.3. Формы аттестации .....	36
2.4. Оценочные материалы .....	37
2.5. Методическое обеспечение.....	39
2.6. Список литературы .....	40

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»**

### ***1.1 Пояснительная записка***

Дошкольный возраст имеет исключительно важное 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.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

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 сердечно-сосудистой, 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.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка. Повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма. Гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если 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. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

## ***Направленность программы***

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

## ***Актуальность программы***

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.

***Новизна программы*** заключается в том, что включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная степ -

аэробика, стретчинг, фитбол-аэробика, логоритмика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

***Педагогической целесообразностью*** программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной 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.

### ***Отличительные особенности программы***

Рациональное сочетание 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.

### ***Адресат программы***

Воспитанники дошкольного учреждения 5-7 лет.

#### ***Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет***

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник

технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

#### *Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет*

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

#### ***Объем программы***

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 64 часа: 32 занятия в год.

#### ***Срок освоения программы***

2 года.

#### ***Режим и структура занятий***

Занятия проводятся 1 раз в неделю с октября по май: с детьми 5–6 лет по 25 минут, с детьми 6–7 лет по 30 минут.

#### ***Формы обучения и виды занятий***

**Форма занятий:** групповая, численностью по 10-13 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся

**Формы обучения:**

- очная форма обучения
- специально организованная образовательная деятельность;

## **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:**

*Обучающие*

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

*Развивающие*

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

*Воспитательные*

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;



- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### ***1.3. Содержание программы***

#### Основные направления детского фитнеса:

**Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

**Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

**Фитбол – аэробика.** Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

**Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40

см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

**Стретчинг** («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желателно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

### **Фитбол-гимнастика**

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников. Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на фитнес занятиях строится на основных принципах:

- Доступность - упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;

- Постепенность - от простого к сложному;
- Повторяемость и систематичность занятий - один раз в неделю.

Структура занятий по футбол - гимнастике состоит из трёх частей:

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения: для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая); для укрепления мышц плечевого пояса и рук; для укрепления мышц брюшного пресса; для укрепления мышц спины; для укрепления мышц тазового дна; для увеличения подвижности позвоночника и суставов; игры с футболом ("пятнашки сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле").

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой. Для решения этой проблемы в футбол- гимнастику были включены упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст, в стихотворной форме, терапевтический эффект. Само использование футбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения. Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части занятия по футбол - гимнастике. При оптимальной и систематической нагрузке футбол-гимнастика помогает укрепить мышечный корсет у детей, что приводит к исправлению и формированию правильной осанки. Дети становятся более гибкими, ловкими, подвижными, улучшается координация движений. Использование упражнений на футаболах с элементами логоритмики развивает речь и обогащает словарный запас. Футбол-гимнастика стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам. По программе необходимо еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на футаболах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения".

Лого-аэробика

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей

моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

### Дыхательная гимнастика

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

### Учебный план (для детей 5-6 лет)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		всего	теория	Практика	
1.	Выявление уровня физической подготовленности	1	-	1	диагностика физической подготовленности, педагогическое наблюдение.
2.	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	1	1	-	опрос, педагогическое наблюдение, подвижная игра
3.	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение, подвижная музыкальная игра
4.	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	3	-	3	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
5.	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра

6.	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
7.	Упражнения на профилактику плоскостопия	3	-	3	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	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
10.	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
11.	Упражнения на освоение техники базовых шагов	4	-	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
12.	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	4	-	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
13.	Упражнения игрового стретчинга	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
14.	Элементы самомассажа	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
15	Определение уровня усвоения программы	1	-	1	диагностика усвоения программы
	ИТОГО	32	2	30	

**Учебный план**  
(для детей 6-7 лет)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		всего	теор ия	Практ ика	
1.	Выявление уровня физической подготовленности	1	-	1	диагностика физической подготовленности, педагогическое наблюдение.
2.	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	1	1	-	опрос, педагогическое наблюдение, подвижная игра
3.	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение, подвижная музыкальная игра
4.	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	3	-	3	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
5.	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
6.	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
7.	Упражнения на профилактику плоскостопия	3	-	3	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	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
10.	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
11.	Упражнения на освоение техники базовых шагов	4	-	4	педагогическое наблюдение,

					выполнение упражнений, музыкальная игра
12.	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	4	-	4	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
13.	Упражнения игрового стретчинга	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
14.	Элементы самомассажа	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
15	Определение уровня усвоения программы	1	-	1	диагностика усвоения программы
	ИТОГО	32	2	30	

### **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.

#### **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:** интерес к упражнениям, развитие двигательной активности детей.

**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:** интерес и положительные эмоции.

**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:** развитие плечевых мышцы и мышц кисти рук,

**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 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:** 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:** 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:** упражнений 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

**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, футбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика».**

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

**Практика:** познакомить с основными движениями и отличительными особенностями фитнеса, стретчинг, классическая аэробика, танцевальная аэробика, футбол-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:** самомассажа

**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

## 1.4. 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;
- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами;
- Знать, что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять 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.

**Раздел №2 «Комплекс организационно - педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**2.1 Календарный учебный график для детей 5 -6 лет**

№	Месяц	Н е д е л я	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Выявление уровня физической подготовленности	Спортивный зал	Диагностика физической подготовленности, педагогическое наблюдение
2		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение, подвижная игра
3		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение, подвижная игра
4		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение, подвижная игра
5	ноябрь	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
6		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений,

					процессе ходьбы, быстроты реакции		музыкальная игра	
7		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
8		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
9		1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
10		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
11		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
12		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на профилактику плоскостопия	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
13	Январь	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на профилактику плоскостопия	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
14		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на профилактику плоскостопия	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра

15		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Определение уровня усвоения программы	Спортивный зал	Диагностика усвоения программы
16		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
17	Февраль	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
18		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
19		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
20		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
21		1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
22	Март	2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
23		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра

24		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
25	Апрель	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
26		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
27		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
28		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения игрового стретчинга	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
29	Май	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения игрового стретчинга	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
30		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Элементы самомассажа	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
31		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Элементы самомассажа	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
32		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Определение уровня усвоения программы	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений

## Календарный учебный график для детей 6 - 7 лет

№	Месяц	День	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Выявление уровня физической подготовленности	Спортивный зал	Диагностика физической подготовленности, педагогическое наблюдение
2		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение подвижная игра
3		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение подвижная игра
4		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», классическая аэробика, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика	Спортивный зал	Опрос, педагогическое наблюдение подвижная игра
5	ноябрь	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
6		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
7		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений,



					процессе ходьбы, быстроты реакции		музыкальная игра	
8		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
9		1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
10		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
11		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
12		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на профилактику плоскостопия	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
13	Январь	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на профилактику плоскостопия	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
14		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на профилактику плоскостопия	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
15		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Определение уровня усвоения программы	Спортивный зал	Диагностика усвоения программы
16		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений,

						упражнений на фитболах		музыкальная игра
17	Февраль	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
18		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
19		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
20		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
21	Март	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
22		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
23		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения на освоение техники базовых шагов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
24		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра

25	Апрель	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
26		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
27		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
28		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения игрового стретчинга	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
29	Май	1	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Упражнения игрового стретчинга	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
30		2	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Элементы самомассажа	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
31		3	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Элементы самомассажа	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра
32		4	2-я половина дня	Очная, групповая	1	Определение уровня усвоения программы	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, музыкальная игра

## **2.2 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. Фитбол-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. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
5. Картотека комплексов специального воздействия;
6. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
7. Картотека лого-аэробики;
8. Спортивная форма;

## **2.3 Формы аттестации**

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.

## 2.4 Оценочные материалы

Направленность	Физкультурно-оздоровительная
Название Программы	Дополнительная общеразвивающая программа для дошкольников «Детский фитнес»
Возраст детей	Дошкольники от 5 – 6 лет (1-й год обучения) Дошкольники от 6 - 7 лет (2-й год обучения)
Цель Программы	Сохранение и укрепление здоровья ребёнка, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физического развития
Результаты обучения	Знают основы здоровьесбережения, современные направления детского фитнеса, различные виды спорта; Привиты навыки осознанного отношения к выполнению движений. Умеют двигаться в такт ритму
Результаты развития	Развиты физические качества: быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Развиты выразительность и творчество при выполнении движений
Результаты воспитания	Сформированы морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма, трудолюбие стремление к достижению поставленной цели).

Мониторинг осуществляется методом:

- Включенного педагогического наблюдения и анализа результатов двигательной деятельности детей, уровня их развития.
- Индивидуального тестирования.

Оценка уровня усвоения материала по предмету проводится по индикатору (качественной характеристики):

- 1-освоил меньше планируемого - низкий уровень освоения Программы;
- 2– освоил все виды движений, но допускает неточности - средний уровень освоения Программы;
- 3– освоил все виды движений - высокий уровень освоения Программы.

Система оценки: -средний бал на начало и конец учебного года по горизонтали показывает общий уровень развития конкретного ребенка;  
 - средний балл по вертикали показывает качественный уровень освоения материала обучающимися группы конкретного знания или умения на начало или конец учебного года.

0,8 – 1,6 – низкий уровень

1,7 – 2,5 – средний уровень

2,6 – 3,0 – высокий уровень.

*Данные заносятся в таблицу:*

### **1 год обучения**

№ п/п	ФИ ребенка	Знают, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса		Не нарушают правила поведения в зале, трудолюбивы, дружелюбны		Выполняют индивидуальные нормативные показатели		Выразительно выполняют движения		Знают названия упражнений игрового стретчинга и степ-аэробики, последовательно их выполняют		Итоговая уровневая оценка		Индивидуальный средний балл	
		н	к	н	к.	н	к	н	к	н	к.	н.	к	н	к.

### **2 год обучения**

№ п/п	ФИ ребенка	Знают, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса		Не нарушают правила поведения в зале, трудолюбивы, дружелюбны		Выполняют индивидуальные нормативные показатели		Самостоятельно придумывают различные двигательные задания		Знают названия упражнений игрового стретчинга и степ-аэробики, последовательно их выполняют		Итоговая уровневая оценка		Индивидуальный средний балл	
		н	к	н	к.	н	к	н	к	н	к.	н.	к	н	к.

## ***2.5 Методическое обеспечение***

1. Алямовская, В. Г. «Как воспитать здорового ребёнка». - Н. Новгород, 1993г.
2. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
6. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
11. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
12. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

## ***2.6 Список литературы***

1. Алямовская, В. Г. «Как воспитать здорового ребёнка». - Н. Новгород, 1993г.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
3. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, Воронеж, учитель, 2005г.
6. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
7. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
8. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
9. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма. - СПб, 2001.
- 10.Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
- 11.Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 2007г.
- 12.Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
- 13.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
- 14.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
- 15.Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
- 16.Тимофеева Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.
- 17.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.