

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Крутихинская СОШ»
Крутихинский детский сад – структурное подразделение МКОУ «Крутихинская СОШ»

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Крутихинская СОШ»

_____ Н. А. Межина

Приказ № 66 от 31 августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно - спортивной направленности
«Детский фитнес»
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Постовалова Лена Петровна, педагог
дополнительного образования

2021г

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы	физкультурно-спортивная
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.
Отличительные особенности программы	Особенности программы: <input type="checkbox"/> Во-первых, программа «Детским фитнес» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы. <input type="checkbox"/> Во-вторых, «Детский фитнес» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики. <input type="checkbox"/> В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.
Адресат программы	Программа предназначена для дошкольников 5-6 лет.
Срок реализации (освоения) программы	Продолжительности программы: 1 год
Объем программы	Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 32 часа (сентябрь – май) Количество занятий в месяц – 4
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: групповая, численностью по 5-10 обучающихся в группе. Периодичность занятий - 1 раз в неделю Продолжительность занятия – 30 минут очная форма обучения
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями	детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - нет

здоровья (ОВЗ)	
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 1 год
1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p>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.</p> <p>Задачи:</p> <p>Обучающие</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия); <input type="checkbox"/> Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений; <input type="checkbox"/> Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка; <input type="checkbox"/> Формирование зрительных и слуховых ориентировок; <input type="checkbox"/> Приобщение к здоровому образу жизни; <input type="checkbox"/> Обогащение опыта самопознания дошкольников. <p>Развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма; <input type="checkbox"/> Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве; <input type="checkbox"/> Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности; <input type="checkbox"/> Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой; <input type="checkbox"/> Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации; <input type="checkbox"/> Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений). <p>Воспитательные</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности; <input type="checkbox"/> Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; <input type="checkbox"/> Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству; <input type="checkbox"/> Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

. Планируемые результаты освоения детьми программы «Детский фитнес»

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой

«Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- Ребенок укрепит здоровье;
- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

1.3.Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный
план

№ занятия п/п	Название раздела программы	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1.	«Сбор урожая»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2	1
2.	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
3.	«Экскурсия в лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -3	2
4.	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
5.	«Путешествие по городу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
6.	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
7.	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
8.	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	2
9.	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений -6	2
10.	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
11.	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
12.	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом	2
13.	«Мы — юные циркачи»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 8	2

	14.	Фитнес-тренировка	Степ- аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим мячом	2
	15.	«Цирк»	Комплекс общеразвивающих упражнений- 9	2
	16.	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
	17.	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 10	2
		Промежуточная аттестация		Тестирование. Итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.
	Итого		32 ч	

Содержание программы

Основные направления оздоровительной аэробики:

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 — ступеньки. 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 ступеньках 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 ступеньках. 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 ступеньках 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, желательно 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 по фитбол- гимнастике строится на основных принципах:

- ✓ Доступность - подбор мячей, 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 фитбол - 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 фитболом ("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 фитбол- 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 фитбола 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 фитбол - гимнастике. При оптимальной и систематической нагрузке фитбол-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 фитболах с элементами логоритмики развивает речь и обогащает словарный запас. Фитбол-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 фитболах. 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.

Раздел 1. Название.

Тема 1. Название. Количество часов: теория - , практика -).

Теория: Описание (используются назывные предложения, основа которых в настоящем времени выражена на письме только подлежащим).

Практика: Описание (используются назывные предложения, выражающие практические действия обучающихся).

Тематическое планирование 5-6 лет	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
	СЕНТЯБРЬ						
	Третья неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
	Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная с чередованием с ходьбой на пятках, носках, в рассыпную. Бег обычный в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голеней	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе.) Повторение	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Закрепление	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимать к груди. Обучение	-	Подвижная игра – эстафета «Кто скорее добежит до флажка» Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
	Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2)						
	— // —	— // —	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места (длина 80—90 см)	Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Два Яшки». Игрой малой подвижности «Кто ушел?»
	ОКТЯБРЬ						
	Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
	Перестроение	Ходьба	Ходьба по	Прыжки	Подбрасывание	-	Подвижная

	ние в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой Повторение.	через 5—6 предметов (высота 15—20 см) Закрепление.	ние большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Обучение.		игра «Возьми платочек». Игра малой подвижностью и «Шуршащая сказка»
Вторая неделя							
Тема «Экспурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)							
— // —	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках иносках (веселая зарядка: «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	— // — Закрепление		— II — Повторение.	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой Обучение.		Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1							
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 2							
НОЯБРЬ							

Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу(лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Прыжки в длину с места Закрепление	Перебрасывание мяча другу из-за головы Повторение.	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) Обучение.	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись не слышно»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись не слышно»
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах Закрепление	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую Обучение.	—II— Повторение.	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4						
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						

	Расчет на «раз» «два», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	Ходьба обычная с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ладошки»)	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом Обучение.	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение.	Подтягивание на скамейке с помощью рук Закрепление.	Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)							
	Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом и над головой Закрепление	—	Отбивание мяча от пола Обучение.	Подлезание под Дугу в плотной группировке Повторение.	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5							
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6							
ЯНВАРЬ							
Первая неделя							

Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу (бег в рассыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча Закрепление	Прыжки в глубину обозначенное место Повторение.	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Обучение.	—	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Вторая неделя						
Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки Обучение.	Прыжки в глубину обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед Закрепление	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Повторение.	—	Подвижная игра «Чай- чай- выручай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 7						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 8						

ФЕВРАЛЬ

Первая неделя
Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)

Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытым и глазами Повторение.	Прыжки в длину с места Закрепление.	Забрасывание мяча в корзину Обучение.	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
--	--	--	---	---	---	---

Вторая неделя
Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)

Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытым и глазами с поворотом посередине вокруг себя Закрепление	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин) Обучение.	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение.	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
--	--	---	---	---	---	--

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10

МАРТ

Первая - Вторая недели
Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)

Построение в шеренгу, колону;	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой	—	Запрыгивание на высоту с места	Перебрасывание мяча друг другу с	Передвижение вперед с	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой
-------------------------------	--------------------------------------	---	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------	--

<p>расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга</p>	<p>скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)</p>		<p>Закрепление</p>	<p>отбиванием его от земли (3—4 раза) Повторение.</p>	<p>помощью рук и ног, сидя на скамейке Обучение.</p>	<p>подвижности «Летела ворона»</p>
<p>Вторая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)</p>						
<p>Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание</p>	<p>Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)</p>		<p>Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление</p>	<p>Метание в вертикальную цель Обучение.</p>	<p>Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног Повторение.</p>	<p>Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»</p>
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11</p>						

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12

АПРЕЛЬ

Первая неделя
Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)

Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине Закрепление.	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет Повторение.	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
--	--	--	---	--	--	--

Вторая неделя
Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)

Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны поодному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах Закрепление.	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение.	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе Обучение.	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
--	--	---	---	--	---	--

	течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)						
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 13					
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 14					
МАЙ							
Первая неделя		Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)					
Построение в три, четыре колонны, пары	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление.	—	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение.	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»	
Вторая неделя		Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10)					
Перестроение парами в два круга; повороты направо,	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим	Ходьба с перешагиванием через предметы на	Прыжки через обруч на месте Обучение.	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»	

налево на месте	шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой направляющего; семенящим шагом	скамейке Закрепление		Закрепление.	Повторение.	

В тематическом планировании отражены темы программы; сроки и последовательность их изучения, формы занятий и формы текущего контроля/ промежуточной аттестации. Даты проведения занятий следует планировать с учетом государственных выходных и праздничных дней, а также с учетом реализации программы в каникулярное время

Пример оформления тематического планирования

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации

--	--

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный
график на 2021-2022 г.г.

Вид деятельности	Период учебного года	Примечание
Адаптационный период	01-30 сентября	Все возрастные группы

		Мониторинг	01-15 сентября	Все возрастные группы
		Образовательная работа с детьми	16 сентября-29 декабря	Все возрастные группы
		Новогодние каникулы	30 декабря- 9 января	Все возрастные группы
		Образовательная работа с детьми	10 января- 03 мая 17 мая-31 мая	Все возрастные группы
		Мониторинг	04 мая-14 мая	Все возрастные группы
		Летний оздоровительный период Досуговая деятельность по физическому воспитанию, музыке, изобразительной и конструктивной деятельности.	01 июня-31 августа 1 раз в неделю	Все возрастные группы В соответствии с годовым планом
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	<p>Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Показатели вводятся в таблицу (см. <i>Приложение № 1</i>).</p> <p>Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (декабрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов</p>			

	<p>(показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками» вводятся в таблицу (см. Приложение №2).</p> <p>По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.</p> <p>Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (сентябрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.</p>
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Спортивное оборудование:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивный зал; 2. Спортивные коврики по количеству детей; 3. Гимнастические маты; 4. Степ-платформы по количеству детей; 5. Футбол-мячи по количеству детей; 6. Обручи; 7. Гантели по количеству детей.
<p>Информационное обеспечение</p>	<p>Музыкальный центр;</p> <p>Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проектор; 2. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков; 3. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия; 4. Картотека комплексов специального воздействия; 5. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности; 6. Картотека лого-аэробики; 7. Спортивная форма; 8. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение	Реализация Программы обеспечена работниками в соответствии с требованиями ФГОС ДО Сведения об образовании и уровне квалификации педагогического персонала							
	Наименование показателей	Всего работников	Образование		Квалификационная категория			Соответствие занимаемой должности
			Высшее профессиональное	Средне профессиональное	Высшая	Первая	Вторая	
	Педагог дополнительного образования	1	1			1		1
Возрастной уровень составляет: от 30 до 45 - 1 человек								
Методические материалы	<p>Структура занятий</p> <p>Вводная часть сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроения, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;</p> <p>Основная часть комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут; задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут; подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;</p> <p>Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.</p>							
Оценочные материалы	Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика							

	<p>физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Показатели вводятся в таблицу</p> <p>Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (декабрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками» вводятся в таблицу</p> <p>По окончанию обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.</p>
Список литературы	<p>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983. 2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987. 3. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005. 4. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988 5. Интернет ресурсы 6. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г. 7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4. 8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. 9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г. 10. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г. 11. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
Приложения	