

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок»

Рассмотрена педагогическим
советом

МБДОУ детский сад
«Колосок»

Протокол от 28 «май»
2025 года

Утверждена приказом
заведующего МБДОУ
детский сад «Колосок»

от «28» 05 2025 года
№ 3

Вареникова О.Ю.



И
Т
Е
Л
Ь
Н
А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 года.

Составитель:

Трясцина Ольга Александровна
Инструктор по физической культуре

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09- 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минобр науки России N882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепция выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Красноярского края от 17.12.2024г. №1/376, утвержденной Правительством Красноярского края на заседании Совета по выявлению, поддержке и развитию способностей и талантов у детей и молодежи в Красноярском крае;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанных Региональным методическим центром дополнительного образования детей Красноярского края от 2025 года;

- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение

качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденными Министерством просвещения Российской Федерации от 29.03.2023 № АБ-3935/06;

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Колосок»

Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Данная программа ориентирована на:

- Развитие двигательных умений и навыков обучающихся;
- Развитие координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции;
- Удовлетворение потребностей детей в движении;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- Социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

Данная программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузке на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к обучающимся.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающее влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность программы в том, что занятия детским фитнесом уникальны по своему воздействию на организм обучающихся. Они ориентированы на физическое развитие детей и приобретение опыта ведения здорового образа жизни. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой и в этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, был выбран детский фитнес. В выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность детского фитнеса заключается в том, что он:

- способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы;
- улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела;
- нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы;
- помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения;
- способствует концентрации ума;
- повышает самооценку.

Отличительными особенностями программы являются:

- применение в практике дошкольного учреждения детского фитнеса с использованием современного оборудования (степ-платформы), как средства оздоровления и развития двигательных умений детей;
- игровой характер занятий, позволяет учитывать ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста (игра) и стимулирует двигательную активность детей;
- программа интегрирует различные виды двигательной активности детей;
- программа обеспечивает «бесшовность» образовательного процесса в МБДОУ детский сад «Колосок».

Адресат программы: программа ориентирована на удовлетворение потребностей детей 5-7 лет в движении. Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Программа предусмотрена для освоения детьми в возрасте 5–7 лет. Наполняемость группы детей для занятий по данной программе составляет 10 человек. 5-6 лет группа, 6-7 лет группа.

Уровень программы: стартовый

Сроки реализации программы и объем учебных часов: программа рассчитана на 1 года обучения: 1 год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Срок освоения программы – с 1 сентября по 31 мая.

Формы обучения: обучение осуществляется в очной форме. Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятий – 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 5-6 лет; 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет; (в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)

Цель и задачи программы:

Цель программы—совершенствование физического развития обучающихся через систему занятий детским фитнесом

Задачи программы:

1. Образовательные:

- Обучить дошкольников техникам базовой аэробики, игровому стрейчингу, ритмической гимнастике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (фитболы, степ-платформы, ленты, мячи).
-обогащать двигательный опыт детей.

2. Развивающие:

- Развивать основные психофизические качества—гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;
-формировать чувство ритма и музыкальную память.

3. Воспитательные:

- Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

Планируемые результаты:

Предметные:

- выполняет с помощью педагога и самостоятельно базовые упражнения аэробики, игрового стрейчинга, ритмической гимнастики, упражнения по оздоровительной гимнастике, упражнения с предметами (фитболы, степ - платформы, ленты, мячи)

Личностные:

- проявляет стойкий интерес к занятиям фитнесом и стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;

Мета предметные:

-чувствует и ощущает музыкальный ритм, в соответствии с этим выполняет упражнения;
-сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

Содержание программы:

Таблица 1

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
I полугодие					
	мониторинг	1		1	Входной контроль (проверка

					физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2	Основные движения: ходьба, анализ движений) бег, метание, прыжки	2	1	1	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
2.2	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	1	0,5	0,5	
2.3	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички».1 часть	1	0,5	0,5	
2.4	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички».2 част	1	0,5	0,5	
Раздел 3. Степ-аэробика					
3.1	Степ-аэробика. Вводное занятие	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (педагогическое
3.2	Степ-аэробика. Комплекс №2	1	0,5	0,5	

3.3	Степ-аэробика. Комплекс№3	1	0,5	0,5	наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
3.4	Степ-аэробика. Комплекс №4	1	0,5	0,5	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1	Осанка–основа здоровья	2	0,5	1,5	Промежуточн ый контроль (педагогическ ое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
4.2	Плоскостопию – нет!	2	0,5	1,5	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
5.1	Ритмическая гимнастика «Часики»	1	0,5	0,5	Промежуточн ый контроль (педагогическ ое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
5.2	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	1	0,5	0,5	
5.3	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	1	0,5	0,5	
Разделб.Элементыфитбола					
6.1	Фитбол - гимнастика Комплекс№1. Динамические Упражнения на фитболах.	2	0,5	1,5	Промежуточн ый контроль (педагогическ ое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
6.2	Фитбол - гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.	1	-	1	
6.3	Фитбол- гимнастика Комплекс№2.	2	0,5	1,5	

	«Улыбка», «Часики». Динамические упражнения				
6.4	Фитбол-гимнастика (закрепление)	1	-	1	
Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1	«Малый маятник», «Петушок»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
7.2	«Насос», «Свеча»	1	0,5	0,5	
Мониторинг		1	-	1	Промежуточный контроль за первое полугодие, соревнование
Итого в полугодии		29	10	19	
2полугодие					
Раздел 8. Общая физическая подготовка					
8.1	Вводное занятие. Повтор правил и основных упражнений.	1	-	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
8.2	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	-	2	
Раздел 9. Игровой стретчинг					
9.1	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	2	0,5	1,5	

9.2	Игровой стретчинг Сюжетно анализ движений) - игровое занятие «Волшебные яблоки»	1	0,5	0,5	Промежуточн ый контроль (педагогическ ое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
9.3	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие «Ленивая девочка»	1	0,5	0,5	
9.4	Игровой стретчинг «Простотак»	1	0,5	0,5	
9.5	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие «Сказка о глупом императоре»	1	0,5	0,5	
9.6	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие «Придумай сказку»	2	0,5	1,5	
Раздел10. Степ - аэробика					
10.1	Степ-аэробика. Комплекс№5	2	0,5	1,5	Промежуточн ый контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
10.2	Степ-аэробика. Комплекс№6	1	0,5	0,5	
10.3	Степ-аэробика. Комплекс№7	2	0,5	1,5	
10.4	Степ-аэробика. Комплекс№8	1	0,5	0,5	
10.5	Степ-аэробика. Комплекс№9	2	0,5	1,5	
10.6	Степ-аэробика. Комплекс№10	2	-	2	
Раздел11. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
11.1	Осанка–основа здоровья	2	0,5	1,5	Промежуточн ый контроль

11.2	Плоскостопию– нет!	2	0,5	1,5	(педагогическ ое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
Раздел 12. Ритмическая гимнастика					
12.1	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	1	0,5	0,5	Промежуточн ый контроль (педагогическ ое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
12.2	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	1	0,5	0,5	
12.3	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	1	0,5	0,5	
12.4	Ритмическая Гимнастика «Три поросенка»	1	0,5	0,5	
12.5	Ритмическая гимнастика «Красная лента»	1	0,5	0,5	
12.6	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	1	0,5	0,5	
Раздел 13. Элементы фитбола					
13.1	Фитбол- гимнастика. Комплекс№1. «Веселые гуси». Динамические упражнения	1	0,5	0,5	Промежуточн ый контроль (педагогическ ое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
13.2	Фитбол- гимнастика Комплекс№2. «Веселые гуси» (закрепление)	1	-	1	
13.3	Фитбол– гимнастика.	1	0,5	0,5	

	Динамические упражнения. Комплекс№3. «Солнышко»				
13.4	Фитбол– гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс№3. «Солнышко» (закрепление)	1	-	1	
13.5	Фитбол- гимнастика Комплекс№2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	
13.6	Фитбол- гимнастика Комплекс№2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. (закрепление)	1	-	1	
Раздел 14. Элементы дыхательной гимнастики					
14.1	«Рубкадров», «Каланча»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
14.2	«Воздушные шары», «Тигрна охоте»	1	0,5	0,5	
14.3	«Лотос», «Поезд»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		2	-	2	Итоговый контроль, спортивные соревнования, обсуждение,

				анализ результатов.
Итого в полугодии	43	12,5	30,5	
Всего	72	22,5	41,5	

Содержание программы

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придает занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих разделов:

1. Игровой стретчинг.
2. Степ-аэробика.
3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Фитбол - гимнастика.
6. Элементы дыхательной гимнастики

Раздел 1. Общая физическая подготовка (3 часа).

Тема 1.1. «Вводное занятие» (1 час) Теория (0,5 часа): Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием. Практика (0,5 часа): Выполнение общеразвивающих упражнений. Форма контроля: опрос, обсуждение, анализ движений

Тема 1.2. «Общая физическая подготовка» (2 часа) Теория (1 час): Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений. Практика (1 час): Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание. Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами. Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по

гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 2 .Игровой стретчинг (5часов)

Темы 2.1-2.4.Теория (2 часа): Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями. Практика (3 часа): Выполнение упражнений. Занятие по сказкам. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 3. Степ-аэробика (4часа)

Тема 3.1. «Степ-аэробика.

Вводное занятие (1час) Теория (0,5часа): Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Практика (0,5 часа): Разучивание степ - шагов. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Тема 3.2. «Степ-аэробика. Комплекс № 2» (1час) Теория (0,5 часа): Знакомство со степ – шагами на ступах: подъем, спуск; подъем с потягиванием носка. Практика (0,5 часа): Разучивание аэробных шагов. Разучивание комплекса №2 на степ - платформах. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Тема 3.3. «Степ-аэробика. Комплекс № 3» (1час) Теория (0,5 часа): Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела. Практика (0,5 часа): Закрепление основных подходов в степ - аэробике, разучивание новых шагов. Разучивание комплекса № 3 на степ - платформах. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Тема 3.4. «Степ-аэробика. Комплекс № 4» (1час) Теория (0,5 часа): Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика (0,5 часа): Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Разучивание комплекса № 4 на степ - платформах. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки (4 часа) Тема 4.1. «Осанка - основа здоровья» (2 часа) Теория (1 час): Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия. Практика (1час): Выполнение упражнений на: - укрепление

Мышечно - связочного аппарата туловища; - укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей; - формирование красивой и легкой походки; - координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции; - развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей; - развитие навыков передвижения; - развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением; - формирование правильной осанки; - снятие статического напряжения с позвоночника; - повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса; - развитие больших мышечных групп спины, живота и ног. Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела, «Черепахи» - дети ползают по пластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть, «Великан и другие»-великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой–присесть, выпрямиться, лошадь-шагом, рысью, галопом. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Тема 4.2. «Плоскостопию–нет!» (2 часа) Теория (1 час): Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие. Практика (1 час): Выполнение упражнений на: - повышение тонуса и силы мышц стопы - развитие мышц конечностей - формирование свода стопы - укрепление мышечно - связочного аппарата голени и стопы - увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног - биологически активные точки, находящиеся на ногах-естественной гибкости свода стопы. Игры: «Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платочки донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного 16 конца зала. Вариант: в парах. «Гибкий носик». «Вернись вокруг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею. «Пожарные на учении». «Перейди через болото» - эстафета. «Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 5. Ритмическая гимнастика (3 часа)

Темы 5.1 – 5.3. Теория (1,5 часа): Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения. Практика (1,5 часа): Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко–тихо». Выполнение упражнений под музыку. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 6. Элементы фитбола (6 часов)

Темы 6.1 - 6.6. Теория (1 час): Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче. Практика (5 часов): Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч». Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики (2 часа) Темы. 7.1. – 7.2. Теория (1 час): Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика (1 час): Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 8. Общая физическая подготовка (3 часа).

Тема 8.1. «Вводное занятие» (1 час) Практика (1 час): Выполнение общеразвивающих упражнений. Форма контроля: опрос, обсуждение, анализ движений.

Тема 8.2. «Общая физическая подготовка» (2 часа) Практика (2 часа): Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки. Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание. Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши. Чередование бега и ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

Раздел 9. Игровой стретчинг (8 часов)

Темы 9.1-9.6. Теория (3 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (5 часов): Занятия по сказкам. Выполнение упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полу - шпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 10. Степ-аэробика (10часов)

Тема 10.1. «Степ-аэробика. Вводное занятие» (2 часа) Теория (0,5 часа): Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Практика (1,5 часа): Разучивание комплекса №5 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Тема 10.2. «Степ-аэробика. Комплекс № 6» (1час) Теория (0,5 часа): Знакомство с новыми степ-шагами. Практика (0,5 часа): Разучивание комплекса №6 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Тема 10.3. «Степ-аэробика. Комплекс № 7» (2 часа) Теория (0,5 часа): Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела. Практика (1,5 часа): Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ног и в перед, с махом в сторону. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Тема 10.4. «Степ-аэробика. Комплекс № 8» (1час) Теория (0,5 часа): Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика(0,5часа):Закреплениестеп-шагов.Разучиваниекомплекса № 8 на степ - платформах. Форма контроля:

Тема 10.5. «Степ-аэробика. Комплекс № 9» (2 часа) Теория (0,5 часа): Знакомство с новыми шагами. Практика (1,5 часа): Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ - платформах. Продолжение закрепления степ шагов. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Тема 10.6. «Степ-аэробика. Комплекс № 11» (2 часа) Практика (2 часа): Закрепление всех разученных степ шагов. Выполнение комплекса № 10 на степ - платформах. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 11. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки (4 часа)

Тема11.1.«Осанка-основаздоровья» (2часа) Теория (1час): Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия. Практика (1 час): Выполнение упражнений на:

- Укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;

- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;

- формирование красивой и легкой походки;

- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции; - развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей; - развитие навыков передвижения;

- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением; - формирование правильной осанки;

- снятие статического напряжения с позвоночника; - повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса; - развитие больших мышечных групп спины, живота и ног. Форма контроля: опрос, обсуждение, анализ движений.

Тема 11.2. «Плоскостопию – нет!» (2 часа) Теория (1 час): Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие. Практика (1 час): Выполнение упражнений на: - повышение тонуса и силы мышц стопы - развитие мышц конечностей - формирование свода стопы - укрепление мышечно - связочного аппарата голени и стопы –увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног - биологически активные точки, находящиеся на ногах - естественной гибкости свода стопы. Форма контроля: опрос, обсуждение, анализ движений.

Раздел 12. Ритмическая гимнастика (6 часов)

Темы 12.1 – 12.6. Теория (3 часа): Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение». Практика (3 часа): Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ног на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 13. Элементы футбола (6 часов)

Темы 13.1 - 13.6. 20 Теория (1,5 часа): Ознакомить с разными видами футболов. Основные правила посадки на мяче. Практика (4,5 часа): Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на футболах. Опробовать упражнения из положения сидя на футболе. Упражнения из положения лежа на футболе на спине. Упражнения из положений: лежа на футболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на футболе и т.д. Динамические упражнения с футболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке»,

«Крокодилчик», «Паучок», «Прокати мяч». Форма контроля: опрос, обсуждение, анализ движений.

Раздел 14. Элементы дыхательной гимнастики (3 часа)

Темы. 14.1. – 14.3. Теория (1,5 часа): Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика (1,5 часа): Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, ходьбы, бега, скоростно-силовых упражнений. Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, растяжки и восстановления. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе. Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС СОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Таблица 2

Календарный учебный график

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	1 сентября	31 мая	36	72	72	2 раза по 1 часу	3-я неделя декабря, 3-я неделя мая

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в помещении спортивного зала площадью 60 кв.м., имеющего качественное безопасное напольное покрытие.

Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»: использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения.

Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

Спортивное оборудование: в комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики-гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

Требования к оборудованию: Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

Информационное обеспечение

1. Ю. Хасанова. Я тренирую детей. Настольная книга начинающего детского тренера: [электронный ресурс]

https://kartaslov.ru/книги/Юлия_Хасанова_Я_тренирую_детей_Настольная_книга_детского_тренера/

2. А. Шуляк. Детский фитнес – это просто! Часть 1: [электронный ресурс]

<https://bookz.ru/authors/anastasia-bulak/detskii-612/1-detskii-612.html>

3. Ю. Хасанова. Детский фитнес в картинках. Комплекс ОФП упражнений для любой фитнес-тренировки: [электронный ресурс]

<https://www.litres.ru/uliya-hasanova/detskiy-fitness-v-kartinkah-kompleksofp-uprazhneniy-dlya-lu/chitat-onlayn/>

4. Детский фитнес для 3-8 лет: [электронный ресурс]

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLw1eRbgt3oCnwOpYzCBj7rGsJ-caPqJ>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре имеющим опыт работы с детьми дошкольного возраста, и прошедшим курсы повышения квалификации по программе «Фитнес технологии в системе дошкольного и начального общего образования (игровой стретчинг, степ аэробика, хатха-йога, фитбол - аэробика)» объем часов не менее 72ч.

Взаимодействие с родителями обучающихся

Программа предполагает взаимодействие с родителями обучающихся через индивидуальное и групповое консультирование (онлайн, офлайн), проведение открытых занятий.

Формы аттестации и оценочные материалы:

Входной контроль: определение стартовых возможностей детей при поступлении на обучение по Программе, происходит в ходе наблюдения за активностью детей в специально организованной деятельности.

Текущий контроль: осуществляется через педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений. От полученных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Промежуточный контроль: (3-я неделя декабря) оценивает качество усвоения знаний за первое полугодие, освоение программы дополнительного образования. Промежуточный контроль проводится в форме спортивных соревнований, последующего опроса, обсуждения.

Итоговый контроль: (3-я неделя мая) оценивает качество освоения программы дополнительного образования. Проводится в форме итоговых спортивных соревнований, обсуждения, анализа результатов.

Критерии и показатели оценки уровня для каждого типа образовательных результатов:

Предметные результаты:

№ п/п	Ф.И.О	Владеет комбинациями, упражнениями на фитболах, степсах	владеет дыхательными упражнениями	развита координация движений рукиног, быстрота реакции	развито чувство равновесия	развита правильная осанка	Всего баллов

Оценка уровня развития:

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

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

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

Метапредметные результаты:

№ п/п	ФИО	чувствует и ощущает музыкальный ритм	В соответствии с заданным музыкальным сопровождением	сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость,	Всего баллов
			выполняет упражнения	координационные способности	

Оценка уровня развития:

3 балла: изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Личностные результаты:

№ п/п	ФИО	проявляет стойкий интерес к занятиям фитнесом	Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность	стремится организовать совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице	Всего баллов

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок проявляет активный интерес к занятиям, с желанием выполняет упражнения, стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные игры со сверстниками в группе и на улице;

2 балла: интерес ребенка к занятиям не устойчивый, иногда отказывается от выполнения отдельных элементов, не всегда соблюдает правила безопасного поведения во время выполнения упражнений, активности при организации совместных движений и игр со сверстниками и в группе не проявляет;

1 балл: ребенок занимается без желания, интереса к занятиям не проявляет, не стремится организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице.

Ранжирование успехов воспитанников:

- Высокий уровень: 2,4 - 3балла.
- Средний уровень: 1,5 - 2,2балла;
- Низкий уровень: 1 - 1,4балла;

Перечень диагностических методик, технологических, информационных карт, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов

Способы определения результативности: мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формы предъявления образовательных результатов: аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, соревнование. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы: инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года. Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории и коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Протокол №1 Старшая группа

№ п\п	Имя, фамилия ребёнка	Возрастная категория	Скоростные качества			Ловкость			Гибкость			Скоростно- силовые качества					
			Бегна30м			10м			Наклон в см			Прыжок на двух ногах с места, см			Метание мешочка с песком весом 200 г		
			Н	К		Н	К		Н	К		Н	К		Н	К	
1.		5-6															
2.		5-6															
3.		5-6															
4.		5-6															
5.		5-6															

Динамика:

++отличная

+ хорошая

+ - незначительная

-без изменений

2.4. Методическое обеспечение программы

Программа опирается на *научные принципы* ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- принцип индивидуальности – контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании с дробной физической нагрузкой;
- принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядный, практический.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

Педагогические технологии: На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности.

Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни. Применяются фитнес-технологии пяти групп.

К первой группе относятся авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой и др.

Во вторую группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных.

К третьей группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К четвертой группе относятся различные инновационные технологии, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально – игровая гимнастика «СаФи Дансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

К пятой группе относятся спортивные и подвижные игры.

Алгоритм учебного занятия : Каждое занятие имеет следующую структуру:

-подготовительная часть - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;

-основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения на степ - платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

-заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Этапы обучения:

-*Первый этап.* Обучение простым упражнениям, в том числе и на степ-платформах и фитболах, ритмическим движениям, ОФП. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

-*Второй этап.* Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни.

Дидактические материалы: в наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, аудиозаписи, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ - платформы. Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребенку необходимо иметь спортивную форму.

2.5.Списокиспользованнойлитературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. АнисимоваТ.Г.СавиноваЕ.Б.Физическоеразвитиедетей5-7лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5 - 6лет.СПб,«Владос», 2001.
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре сдетьми3-7лет.-М.:ТЦ«Сфера», 2012.
4. Голицина Н .С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий»,2004.
5. Зинатулин С. Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Литвинова О. М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.
7. Машукова Ю. М. Степ-гимнастика в детском саду //Инструкторпо физкультуре. -2009. -№4. – С. 9-13.

8. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6лет. – М.: Издательство «Аркити», 2016.
9. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 - 5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Хасанова Ю. А. Детский фитнес в картинках. Комплекс ОФП упражнений для любой фитнес-тренировки. – М.: Айрис-пресс, 2022.

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Власенко Н. Е. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2018
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/Сост. Т. В. Лисина, Г.В. Морозова. - М.:ТЦ Сфера, 2019
4. Сайкина. Е.Г, Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников Танцы на мячах. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2016

РАЗДЕЛ III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитательной работы: воспитание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни.

Задачи:

- Воспитывать культуру самоконтроля своего физического состояния;
- Воспитывать стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- Воспитывать уважение к старшим, наставникам;
- Формировать дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность;
- формировать интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений.

Ожидаемые результаты:

- Ребенок умеет оценивать и контролировать свое физическое состояние;
- Стремится соблюдать нормы спортивной этики;
- Уважительно относится к старшим, тренерам, наставникам;
- Проявляет дисциплинированность, трудолюбие, волю, ответственность на занятиях и в других видах деятельности;
- проявляет интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений.

Формы проведения воспитательных мероприятий: практическое занятие, тренировки, подготовка к соревнованиям, беседы, коллективные игры, соревнования.

Методы воспитательного воздействия: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных

представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Направления воспитательной работы	Сроки	Форма проведения/ количество часов
1	Выполнение упражнений, имитирующих животных к Всемирному дню защиты животных	Политкультурное воспитание Экологическое воспитание	Октябрь	В рамках занятий
2	Инструктаж по технике безопасности	Здоровьесберегающее воспитание	Сентябрь Январь	в рамках занятий
3	Беседа о здоровье и необходимости вести здоровый образ жизни	Политкультурное воспитание Здоровьесберегающее воспитание	Октябрь	в рамках занятий
4	Выполнение комплекса физических упражнений во время перерывов	Политкультурное воспитание Здоровьесберегающее воспитание	В течение учебного года	в рамках занятий
5	Проведение игр на взаимодействие группы	Политкультурное воспитание Здоровьесберегающее воспитание	В течение учебного года	в рамках занятий
6	Игры к Дню птиц 1 апреля	Патриотическое воспитание Экологическое воспитание Эстетическое воспитание	Апрель	в рамках занятий
7	Создание подарков к Дню матери (фото для мамы с занятия)	Патриотическое воспитание Политкультурное воспитание	Ноябрь	в рамках занятий
8	Фотовыставка «Наши дети фитнесом занимаются и физически развиваются»	Экологическое воспитание Эстетическое воспитание	В течение учебного года	в рамках занятий
9	Участие в новогоднем празднике	Политкультурное воспитание Эстетическое воспитание	Декабрь	в рамках занятий

10	Флешмоб к Дню Воинской Славы России	Патриотическое воспитание Политкультурное воспитание	Январь	в рамках занятий
11	Беседа о празднике День защитника Отечества, о воспитании качеств необходимых защитнику	Патриотическое воспитание Политкультурное воспитание	Февраль	в рамках занятий
12	Видео зарисовки к 8 марта	Политкультурное воспитание Экологическое воспитание Эстетическое воспитание	Март	в рамках занятий
13	Тематическое занятие к Дню космонавтики	Политкультурное воспитание Экологическое воспитание Эстетическое воспитание	Апрель	в рамках занятий
14	Открытое занятие «Дню победы посвящаем!»	Патриотическое воспитание Политкультурное воспитание Эстетическое воспитание	Апрель Май	в рамках занятий

Приложение

Календарно - тематическое планирование

месяц	№	тема	Кол-во учебных часов	Содержание деятельности	Форма контроля
Первая неделя – входной мониторинг					
РАЗДЕЛ 1. Общая физическая подготовка (3 часа).					
сентябрь	1	«Вводное занятие»	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием. Практика(0,5 часа): Выполнение общеразвивающих упражнений	Опрос, обсуждение, анализ движений
октябрь	2	«Общая физическая подготовка»	2	Теория (1 час): Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений. Практика (1 час): Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание. Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами. Чередование бега и ходьбы до 500-800м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком;	Опрос, обсуждение, анализ движений

			<p>метание большого и малого мяча: двумя руками из за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.</p>	
--	--	--	---	--

РАЗДЕЛ 2. Игровой стретчинг (5часов)

	3	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	2	Теория (0,5 часа): Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями. Практика(1,5часа): Выполнение упражнений.	Опрос, обсуждение, анализ движений
	4	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями. Практика(0,5часа): Выполнение	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

				упражнений. Занятие по сказкам.	
	5	Игровой стретчинг. Сюжетно игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями. Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений. Занятие по сказкам.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	6	Игровой стретчинг. Сюжетно игровое занятие по сказке «Лесовички». 2 часть	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями. Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений. Занятие по сказкам	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
РАЗДЕЛ 3. Степ-аэробика (3часа)					
ноябрь	7	Степ-аэробика. Вводное занятие	1	Теория (0,5 часа): Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Практика(0,5 часа):	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

			Разучивание степ-шагов.	
8	Степ-аэробика. Комплекс №2	1	Теория (0,5 часа): Знакомство со степ - шагами на степах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка. Практика (0,5 часа): Разучивание аэробных шагов. Разучивание комплекса №2 на степ-платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
9	Степ-аэробика. Комплекс №3	3	Теория (0,5 часа): Знакомство с правильными сходным положением всех частей тела. Практика (0,5 часа): Закрепление основных педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ 30 подходов в степ - аэробике, разучивание новых шагов. Разучивание комплекса №3 на степ-платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
10	Степ - аэробика. Комплекс №4	1	Теория (0,5 часа): Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика (0,5 часа): Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Разучивание Комплекса №4 на степ-платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

РАЗДЕЛ 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
ноябрь	13	Осанка–основа здоровья	2	Теория (1 час): Нарушения осанки. Как быть стройными красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия. Практика (1 час): Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка», «Черепашки», «Великан и другие»	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	14	Плоскостопию – нет!	2	Теория (1 час): Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие. Практика (1 час): Игры: «Ну-ка донеси» - вариант: в парах, «Гибкий носик», «Вернись в круг», «Пожарные на учении», «Перейди через болото» - эстафета, «Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
РАЗДЕЛ 5. Ритмическая гимнастика (3 часа)					
декабрь	15	Ритмическая гимнастика «Часики»	1	Теория (05 часа): Знакомство с понятием «ритм». Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

	16	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	1	Теория (05 часа): Закрепление понятия «ритм». Практика (0,5 часа): Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одно временным махом согнутыми руками.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	17	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	1	Теория (05 часа): Длительность звуков и амплитуда движения. Практика (0,5 часа): Движение руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
РАЗДЕЛ 6. Элементы футбола (6 часов)					
декабрь	18	Фитбол гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения на фитболах.	2	Теория (0.5 часа): Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче. Практика (1.5 часа): Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем»	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	19	Фитбол	1	Практика (1 час): Закрепление и	Педагогическое наблюдение,

	гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.		Повторение комплекса упражнений № 1. Повторение динамических упражнений: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем».	обсуждение, анализ упражнений
20	Фитбол гимнастика Комплекс №2. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	2	Теория (0.5 часа): Основные правила посадки на мяче. Практика(1.5 часа): Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Динамические упражнения с фитболами: «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».	Педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
21	Фитбол гимнастика (закрепление)	1	Практика (1 час): Закрепление и повторение комплекса упражнений № 2. Повторение динамических упражнений «Качелька», «Падаем с качельки»	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
РАЗДЕЛ 7. Элементы дыхательной гимнастики				

декабрь	22	«Малый маятник», «Петушок»	1	Теория (0,5 часа): Основные правила дыхания. Виды дыхания. Виды дыхания. Практика (0,5 часа): Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	23	«Насос», «Свеча»	1	Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.	
	Промежуточный мониторинг (3-я неделя декабря)		1	Промежуточный контроль за первое полугодие, соревнование	

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

РАЗДЕЛ 8. Общая физическая подготовка (3 часа).

январь	24	«Вводное занятие»	1	Практика (1 час): Выполнение общеразвивающих упражнений	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	25	«Общая физическая подготовка»	2	Практика (2 часа): Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки. Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание. Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, хлопком и в ладоши. Чередование бега и	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений

				<p>ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений 33 на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.</p>	
РАЗДЕЛ9.Игровойстретчинг(8часов)					
январь	26	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	2	<p>Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (1,5 часа):Выполнение упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полу шпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.</p>	опрос, обсуждение, анализ движений
	27	Игровой стретчинг Сюжетно – игровое занятие	1	<p>Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней Поверхности бедра.</p>	опрос, обсуждение, анализ движений

		«Волшебные яблоки»		Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (0,5 часа): Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	
	28	Игровой стретчинг. Сюжетно – игровое занятие «Ленивая девочка»	1	Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (0,5 часа): Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	опрос, обсуждение, анализ движений
февраль	29	Игровой стретчинг «Просто так»	1	Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (0,5 часа): Сюжетно - игровое занятие «Просто так»	опрос, обсуждение, анализ движений
	30	Игровой стретчинг. Сюжетно игровое занятие «Сказка о глупом императоре»	1	Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (0,5 часа): Сюжетно - игровое занятие «Сказка о глупом императоре»	опрос, обсуждение, анализ движений
	31	Игровой стретчинг. Сюжетно игровое занятие	2	Теория (0.5 часа): Знакомство с упражнениями для Растяжки передней поверхности бедра.	опрос, обсуждение, анализ движений

		«Придумай сказку»		Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика (1,5 часа): Сюжетно - игровое занятие «Придумай сказку»	
РАЗДЕЛ10.Степ-аэробика					
февраль	32	Степ-аэробика. Комплекс №5	2	Теория (0,5 часа): Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Практика (1,5 часа): Разучивание комплекса№5настеп - платформах . Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	33	Степ-аэробика. Комплекс №6	1	Теория (0,5 часа): Знакомство с новыми степ -шагами. Практика (0,5 часа): Разучивание комплекса№6настеп – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	34	Степ-аэробика. Комплекс№7	2	Теория(0,5 часа): Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела. Практика (1,5 часа): Разучивание комплекса№7настеп -платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

				Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	
	35	Степ-аэробика. Комплекс №8	1	Теория (0,5 часа): Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика (0,5 часа): Закрепление степ - шагов. Разучивание комплекса №8 на степ - платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
	36	Степ-аэробика. Комплекс №9	2	Теория (0,5 часа): Знакомство с новыми шагами. Практика (1,5 часа): Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса №9 на степ - платформах	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
март	37	Степ-аэробика. Комплекс №10	1	Теория (0,5 часа): Продолжать знакомить с новыми степ - шагами. Практика(0,5 часа): Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса №10 на степ-платформах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
	38	Степ-аэробика. Комплекс № 10. Закрепление всех шагов.	2	Практика (2 часа): Закрепление всех разученных степ шагов. Выполнение	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

				комплекса №10 на степ-платформах.	
РАЗДЕЛ 11. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки (4 часа)					
март	39	«Осанка-основа здоровья»	2	<p>Теория (1 час): Нарушения осанки. Как быть стройными красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.</p> <p>Практика (1 час): Выполнение упражнений на: - укрепление мышечно связочного аппарата туловища; - укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей; - формирование красивой и легкой походки; - координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции; - развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей; - развитие навыков передвижения; - развитие ходьбы по ограниченной поверхности с Сильным мышечным напряжением; -</p>	опрос, обсуждение, анализ движений

			<p>формирование правильной осанки;- снятие статического напряжения с позвоночника; - повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса; - развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.</p>	
40	«Плоскостопию – нет!»	2	<p>Теория (1 час): Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие. Практика(1 час): Выполнение упражнений на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение тонуса и силы мышц стопы - развитие мышц конечностей - формирование свода стопы - укрепление мышечно связочного аппарата голени и стопы - увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног - биологически активные точки, находящиеся на ногах - естественной гибкости свода стопы. 	<p>опрос, обсуждение, анализ движений</p>

март	41	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	1	Теория (3 часа): Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое	педагогическое наблюдение, обсуждение,
	42	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	1	движение». Практика (3 часа): Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера	анализ упражнений.
апрель	43	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	1		
	44	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	1		
	45	Ритмическая гимнастика «Красная лента»	1		
	46	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	1		
РАЗДЕЛ 13. Элементы футбола (6 часов)					
апрель	47	Фитбол гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения	1	Теория (0,5 часа): Основные правила посадки на мяче. Практика (0,5 часа): Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Динамические упражнения с фитболами.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

	48	Фитбол гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление)	1	Практика (1 час): Закрепление навыков правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче, покачиваться и подпрыгивать на фитболах.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
	49	Фитбол– гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко»	1	Теория (0,5 часа): Основные правила посадки на мяче. Практика (0,5 часа): Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Динамические упражнения с фитболами.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
	50	Фитбол– гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)	1	Практика (1 час): Закрепление упражнений из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Динамические упражнения с фитболами.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

май	51	Фитбол гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	1	Теория (0,5 часа): Основные правила посадки на мяче. Практика (0,5 часа): Опробовать упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д. Динамические упражнения с фитболами. педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.
	52	Фитбол гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. (закрепление)	1	Практика (1 час): Закрепить упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; Лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д. Динамические Упражнения с фитболами.	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
РАЗДЕЛ 14. Элементы дыхательной гимнастики (4 часа)					
май	53	«Рубка кадров», «Каланча»	1	Теория (2 часа): Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика (2 часа): Концентрация внимания на дыхании	педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений
	54	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	1		
	55	«Лотос», «Поезд»	1		

	56 «Дышим животом», «Ежики»	1 во время выполнения упражнений, ходьбы, бега, скоростно-силовых упражнений. Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, растяжки и восстановления. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания. подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.	
Отчетное мероприятие		1	Открытое занятие
Мониторинг (3-неделямая)		2	Итоговый контроль, спортивные соревнования, обсуждение, анализ результатов.