

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 125
комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решение Педагогического Совета
Протокол от 26.08.2021 г №

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 125
Е.А. Лебедева
Приказ № 46-ОД от 27.09.2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Детский фитнес»

срок реализации – 4 года

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Бойко Ю.С.

Санкт-Петербург
2021 г.

Содержание

№	Название раздела	Стр.
1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи программы	5
1.1.2	Планируемые результаты освоения программы	6
2	Содержательный раздел	7
2.1	Общие положения	7
2.2	Учебный план	10
2.3	Календарный учебный график	14
3	Перечень нормативных и нормативно-методических документов	16
4	Перечень литературных источников	16

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

«Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!»
Древнегреческие мудрецы

Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни детей. Ребёнок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребёнка. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребёнок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, опыт их реализации.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Детский фитнес». Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал. Направленность программы

Предлагаемая программа имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Актуальность программы.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы/новизна.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

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

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

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

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

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и

общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степаэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

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

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

Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников от 3х до 7ми лет.

1.1.1. Цели и задачи программы.

Цель программы – выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.

6. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, логоритмике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (мячи-хопы, ленты, мячи).
7. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
8. Развивать творческие способности воспитанников.
9. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.
10. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
11. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

1.1.2. Планируемые результаты

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Ожидаемые результаты

.Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Младшая группа:

- сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремление к самостоятельности в двигательной деятельности;
- избирателен по отношению к некоторым двигательным действиями подвижным играм;
- проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов и оздоровительных мероприятий;
- взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирована на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности;
- выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами;
- стремится сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- согласовывает движения и дыхания при выполнении упражнений по игровому стрейчингу.

Средняя группа:

- стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степаэробики, силовой гимнастики с предметами и без;
- испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- может реализовать необходимые двигательные умения и навыки в аэробике в пальчиковой и дыхательной гимнастики, логоритмике;
- умеет управлять своим телом при овладении нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж, релаксация);
- способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений;

- умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегаёт и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга.

Старшая группа:

- знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степаэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни;
- основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- умеет выполнять, показывать повадки животных;
- выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- умеет слушать музыку;
- выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполняет упражнения базовой фитнес-аэробики;
- делает упражнения правильно.

Подготовительная к школе группа:

- сформированы правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная ёмкость лёгких,
- улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы;
- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- умения проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- сформированы у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память

2. Содержательный раздел

2.1. Общие положения

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 придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Особенность и новизна программы заключается в использовании нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.

2. Фитбол-гимнастика.
3. Степ-аэробика.
4. Логоритмика.
5. Оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК.

Детей, занимающихся в группе может быть не более 20 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Занятие проводится два раза в неделю.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- подготовительная часть – построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть – упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
- заключительная часть – стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

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.

Содержание Программы распределено по 2 блокам: основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей).

«Основы знаний» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

«Учебно-практический материал» включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол-аэробики, которые представлены «Фитболом», а так же самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Весь учебный материал распределен на год обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол – аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Физкультурные занятия фитнесом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

- 1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за

другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т. д.

Организация образовательного процесса

Групповая. Наполняемость группы до 20 человек.

Индивидуальная. По мере необходимости.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю из расчета 60 учебных часов в год.

Организация занятия по «Фитнесу» обеспечивается соблюдением гигиенических требований к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

Возраст	Продолжительность 1 занятия (минутах)	Количество занятий		
		в неделю	в месяц	в год
3-4 года	не более 15	2	8	59
4-5 лет	не более 20	2	8	59
5-6 лет	не более 25	2	8	59
6-7 лет	не более 30	2	8	59

Формы работы с дошкольниками:

- Игры;
- Эстафеты;
- Творческое задание;
- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- участие в спартакиадах городских и на уровне дошкольного учреждения;
- выступления для родителей.

Виды деятельности детей.

- Коммуникативная
- Игровая
- Двигательная

- Музыкально-художественная

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста.

В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах – это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования.

Здоровьесберегающие технологии

Технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Координационные способности детей фиксируются тремя тестами: «Прыжки ноги врозь – ноги вместе», «Челночный бег» и упражнением «Аист».
- Тест «Наклон вперед» проводится для определения подвижности позвоночного столба.
- Скоростно-силовые способности определяются следующими тестами: «Прыжок в длину с места», «Подъем туловища за 30 сек.», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
- Тест «Удержание спины» определяет статическую выносливость мышц спины.
- Тест «Бег» характеризует развитие общей (аэробной) выносливости. Результаты диагностики фиксируются в таблицах наблюдения.

2.2. Учебный план

1. Основы знаний – 6 ч.
 - характеристика и содержание упражнений Фитнеса;
 - правила безопасности на занятиях Фитнесом и профилактика травматизма;
 - основы личной гигиены занимающихся.
2. Учебно-практический материал – 53 ч.
 - строевые упражнения;
 - общеразвивающие упражнения;
 - акробатические упражнения;
 - упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов;
 - комплексы упражнений;
 - упражнения на дыхания, расслабления и релаксацию;
 - сюжетные занятия.

Итого – 59 ч.

№ п/п неделя	№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля			
			всего	теория	практика	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Октябрь 4 ч.									
3 неделя	1	Вводное занятие. Здоровый ребенок	1	0,5	0,5	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение
	2	Фитнес и профилактика травматизма, Правила безопасности на занятиях	1	0,5	0,5	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение
4 неделя	3, 4	Закаляйся, будь здоров! Правила безопасности на занятиях. Фитнес и профилактика травматизма	2	1	1	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение
Ноябрь 7ч.									
2 неделя	5, 6	Волшебный мяч. Основы личной гигиены занимающихся	2	1	1	Беседа, наблюдение	Беседа, наблюдение	Беседа, наблюдение	Беседа, наблюдение
3, 4 ,5 неделя	7, 8, 9, 10, 11	Строевые упражнения	5	1	4	Наблюдение.	Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесных рекомендаций	Наблюдение. Выполнение словесных рекомендаций
Декабрь 9 ч									
1,2,3 недели	12, 13, 14, 15, 16	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесных рекомендаций	Наблюдение. Выполнение словесных рекомендаций
3, 4, 5 недели	17, 18, 19, 20	Акробатические упражнения	4	1	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение . Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Январь 6 ч									
2 неделя	21	Акробатические упражнения	1	0	1	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение . Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды

2,3,4 недели	22, 23, 24, 25, 26	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Февраль, 7 ч.									
1, 2, 3 недели	27, 28, 29, 30, 31	«Наша армия сильна»	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
3, 4 неделя	32, 33	Комплексы упражнений	2	1	1	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Март, 9 ч									
1, 2 недели	34, 35, 36	Комплексы упражнений	3	0	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
2, 3,4 недели	37, 38, 39 , 40, 41	«Все упражнения хороши, выбирай на вкус»	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
4 неделя	42	Комплекс упражнений «Бравые ребята»	1	0,5	0,5	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Апрель, 9 ч									
1, 2 неделя	43, 44, 45, 46	Комплекс упражнений «Бравые ребята»	4	0,5	3,5	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
3,4,5	47, 48, 49, 50, 51	Упражнения на дыхания, расслабления и релаксацию	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды

Май, 8 ч									
2,3 недели	52, 53, 54, 55	«Мир вокруг нас»	4	1	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
4,5 недели	56, 57, 58, 59	Сюжетные занятия «Путешествие в волшебную страну», «Удивительный мир животных», «Звезды фитнеса», «Веселые эстафеты»	4		4	Открытое мероприятие	Открытое мероприятие	Открытое мероприятие	Открытое мероприятие
Итого			59	11	42				
Итого за 4 года			236	44	168				

2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.10.2021г.	31.05.2022г.	28,5	59	2 раз в неделю
2 год	15.10.2021г.	31.05.2022г.	28,5	59	2 раз в неделю
3 год	15.10.2021г.	31.05.2022г.	28,5	59	2 раз в неделю
4 год	15.10.2021г.	31.05.2022г.	28,5	59	2 раз в неделю
ИТОГО:			114	236	
Распределение занятий по месяцам					
Месяц года	1-й год/кол-во часов	2-й год/ кол-во часов	3-й год/ кол-во часов	4-й год/ кол-во часов	
Октябрь	4	4	4	4	
Ноябрь	7	7	7	7	
Декабрь	9	9	9	9	
Январь	6	6	6	6	
Февраль	7	7	7	7	
Март	9	9	9	9	
Апрель	9	9	9	9	
Май	8	8	8	8	
Итого:	59	59	59	59	
Итого за 4 года:	236 часов				
Сроки проведения открытых занятий	3-я—4-я неделя мая	3-я—4-я неделя мая	2-3-я неделя декабря, 3-4-я неделя мая	2-3-я неделя декабря, 3-4-я неделя мая	
Сроки проведения мониторинга	15.10-30.10.2021 г. 17.05-31.05.2022 г.				
Праздничные дни	4 по 7 ноября, с 31 декабря по 9 января, с 23 февраля, с 6 по 8 марта, с 1 по 3 мая, с 7 по 10 мая				

Тематическое планирование

1. Вводное занятие: «Здоровый ребенок»

Теория. Ознакомление с формами физическими упражнениями фитнеса.

Практика. ОРУ с мячом, упражнения «типа задания», игры. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика.

2. «Удивительный мяч»

Теория. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

Практика. ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик». П/и «Докати мяч». П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно».

3. «Закаляйся, будь здоров!»

Теория. Беседа «Требования к проведению занятий фитнесом и профилактика травматизма».

Практика. ОВД – упражнение с элементами ЛФК. П/и «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание».

4. «Волшебный мяч»

Теория. Ознакомление с приемами самостраховки. выполнение правильной посадки на мяче

Практика. ОРУ с малым мячом, основные исходные положения на фитнесе.

Учебно-практический материал:

1. Строевые упражнения

Теория. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» при шаге на месте, переступанием.

Практика. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

2. Общеразвивающие упражнения

Практика. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте; на одной, на двух ногах; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

3. Акробатические упражнения

Практика. Группировки в приседе, лежа. Перекаты вправо, влево. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями.

4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Практика. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

5. «Мир вокруг нас»

Практика. Разучивание базовых упражнений фитнес-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

6. Комплексы упражнений.

Практика. Разучивание упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками (ленточками)», «Ладонка», «Все упражнения хороши, выбирай на вкус».

7. «Все упражнения хороши, выбирай на вкус».

Практика. Упражнения на развитие глазомера, дыхательная гимнастика, разучивание выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в едином для всей группы темпе. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием. Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.

8. Комплекс упражнений «Бравые ребята».

Практика. Разучивание упражнений, направленные на развитие силы, для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

9. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Практика. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

10. «Мир вокруг нас»

Практика. Организация оздоровления и физического развития детей с элементами

гимнастики. Формирование правильной осанки. Развитие координации движений, закаливание организма. Развитие положительных эмоций и творческого воображения.

11. Сюжетные занятия. “Путешествие в волшебную страну”, “Удивительный мир животных”, “Звезды фитнеса”, “Веселые эстафеты”,

Практика. Выступления для родителей, праздники, развлечения.

3. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 №196 (ред. от 05.09.2019) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573);
6. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 "Об образовании в г.Санкт- Петербурге";
7. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.4014 г. № 1726-р);
8. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

4. Перечень литературных источников

1. Анисимов О.Скрестим пальцы, «Айболит», 2001г. №2.
2. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7лет Волгоград, «Учитель», 2009.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет.-М.: ТЦ«Сфера», 2013.
4. Безруких М. М. Здоровье, формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
5. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.:ТЦ «Сфера», 2012.
6. Веселовская С. В. Фитболтренинг. Пособие по фитбол –аэробике и фитбол-гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
7. Голицина Н. С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
8. Зимонина В. Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., «Владос», 2004.
9. Зинатулин С. Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.

10. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.-Ростовн/ д: «Феникс», 2010.
11. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., «Аркти», 2007.
12. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду//Инструктор по физкультуре. 2009, №4.
13. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
14. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007.
15. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.
17. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.-М.: «Мозаика-синтез», 2014.
18. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Группа раннего возраста 2-3 лет.- Волгоград «Учитель», 2018.
19. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры -М.: «Физкультура и спорт», 2000-496с.
20. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007 .Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для Педагогов дошкольных учреждений , преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
21. Степаненкова Э.Я . Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
22. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.
23. Рыбкина О.Н. Морозов Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркти», 2016.
24. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет.– Волгоград: Учитель, 2011. 7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: «Учитель», 2009.
25. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6- 7 лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
26. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду : Игровой стретчинг.- М.: ТЦ Сфера, 2012. 12. Николаева Н.И. Школа мяча –СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
27. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.– М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.
28. Теоретико–методические основы занятий фитбол - аэробикой. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина СПб, 2011.
29. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников/Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова//Детский сад: теория и практика.–2011.-№10.–С. 68-75.
30. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников – М.: «Гном и Д», 2003.
31. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.

33. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001.
34. Веселовская С.В.Фитбол тренинг. Пособие по фитбол-аэробике и фитбол гимнастике. М.ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
35. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Клубкова Е.Ю., СПб, 2001 39. Фомина Н.А. Методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
36. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010.
37. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М.2001.