

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4»

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детского сада №4»
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детского сада №4»
А.Д. Линецкая
Приказ от 31.08.2023 № 50-од



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Детский фитнес»

для обучающихся 5-7 лет

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

**Составитель: педагог дополнительного образования
Князева Лариса Евгеньевна**

**Новогорелово,
2023 год**

Содержание

№ п\п	Наименование раздела	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Условия реализации Программы	4
1.3.	Возрастные особенности развития учащихся 5-6 лет	6
1.4.	Возрастные особенности развития учащихся 6-7 лет	6
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.6.		
2.	Содержательный раздел	7
2.1.	Учебный план	7
2.2.	Календарно-тематическое планирование для учащихся от 6 до 7 лет	8
2.3.	Календарно-тематическое планирование для учащихся от 6 до 7 лет	12
2.4.	Календарный учебный график	22
3.	Организационный раздел	22
3.1.	Объём и сроки освоения Программы	22
3.2.	Учебно-методический комплекс	24
3.3.	Система контроля результативности обучения	24
3.4.	Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы	26

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее – Программа) разработана и утверждена на Педагогическом совете Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детского сада № 4» (далее- МДОУ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Основания разработки Программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 г. N 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Основные характеристики программы

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность

Актуальность программы «Детский фитнес» заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно - двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую

очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости.

«Детский фитнес» - это система общеукрепляющих, оздоровительных занятий, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные физические навыки и умения, расширяются двигательные возможности и компенсируется дефицит двигательной активности. Именно так закладываются: и правильная походка, и красивая осанка, и ровный подчерк, и чёткая речь.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является то, что программа составлена из различных направлений современной оздоровительной физкультуры, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. В программу вошли игровой стретчинг степ-аэробика, фитбол мячи, силовые упражнения, комплексы дыхательной и суставной гимнастики. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап - обучение упражнению;
2. Этап углубленного разучивания упражнений;
3. Этап совершенствования упражнения и закрепления ;

Чтобы учебный процесс у детей 5-7 лет был эффективным, на занятия максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Используются игровые упражнения, имитационные движения, сами подвижные игры.

Адресат Программы – учащиеся дошкольного возраста 5-7 лет

Программа реализуется на русском языке.

Цели и задачи реализации Программы

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правильной посадке на фитбол;
- обучать правильной технике выполнения прыжков;

Развивающие:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление костно-мышечного корсета);
- способствовать развитию основных физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация);
- способствовать развитию координации движений, чувства ритма;
- способствовать развитию психических качеств: внимание, память, воображение;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную системы;

Воспитательные:

- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- воспитывать потребность к здоровому образу жизни

- прививать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом;

1.2. Условия реализации Программы

Для реализации Программы в разновозрастные группы зачисляются воспитанники 5-6 и 6-7 лет. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации Программы – до 20 человек.

Возможность зачисления в группы второго и последующих годов.

Программа определяет необходимость в кадровом и материально-техническом обеспечении.

Кадровое обеспечение Программы		
по образованию	Высшее, среднее педагогическое образование, инструктор по физической культуре	Педагог дополнительного образования

№	Материально-техническое обеспечение программы	Количество
1.	Рибристая доска	1
2.	Канат	1
3.	Гимнастическая скамейка	2
4.	Гимнастический мат	6
5.	Кегли	6
6.	Обручи	25
7.	Мячи резиновые	11
8.	Мешочки с песком	20
9.	Конусы	8
10.	Мячи массажные	19
11.	Мячи теннисные	21
12.	Дуги для подлезания	4
13.	Ленты на палочках	40
14.	Гимнастические палочки	16
15.	Разноцветные флажки	10
16.	Скакалки	20
17.	Фитбол - мяч	12
18.	Музыкальный центр	1

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств, обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Защита детей от всех форм физического и психического насилия;

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

1.3 Возрастные особенности развития воспитанников 5-6 лет

Возрастные особенности физического развития ребенка 5-6 лет.

Пять лет жизни являются периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Возрастной период от 5 до 6 называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106 – 107 см, а масса тела 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти шести годам еще не завершено. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие. Строение стопы еще не завершено, в связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия (причины: обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания). К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. Число дыханий в минуту в среднем составляет 25 раз.

1.4. Планируемые результаты освоения учащимися 5-6 лет Программы

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.

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения (5-6 лет):

- Умеют сохранять равновесие на фитболах;
- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга;
- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);
- Освоили составные элементы движений;
- Владеют новыми комбинациями движений;
- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков;
- Знать, что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа;
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.
- Движения выполняют ритмично и выразительно.

1.5. Возрастные особенности развития воспитанников 6-7 лет

Возрастной период от 6 до 8 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 6 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении седьмого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

Основой проявления двигательной деятельности является **развитие устойчивого равновесия**. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. У детей 6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи **период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности»**. Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.6. Планируемые результаты освоения воспитанниками 6-7 лет программы

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. Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

У ребенка проявляется интерес к новым упражнениям, к собственным достижениям; развивается крупная и мелкая моторика; владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, умеет правильно дышать (носом); выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления ребенок проявляет инициативу и самостоятельность; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения; проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

1.7. Особенности образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ (ТНР, ЗПР):

для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом / аудио- / видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

для обучающихся с задержкой психического развития:

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения действий (пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме).

Особенности образовательного процесса для обучающихся, проявивших выдающиеся способности:

- обеспечивается развитие и поддержка обучающихся за счет использования индивидуальных заданий;

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для совершенствования физических качеств и навыков.

Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объемом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей.

№ п/п	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия
		недели	месяц	год	
1.	Группа детей от 5 до 6 лет	2	8	64	25 мин
2.	Группа детей от 6 до 7 лет	2	8	64	30 мин

Программой предусмотрен учебный план, в котором отражены названия тем, количество теоретических и практических часов, а также учтены формы контроля.

Распределение учебной нагрузки на одном занятии

№	Содержание	Количество часов
		Средний возраст
1.	Разминочная часть	3-4 мин
2.	Теоретическая часть	4-5 мин
3.	Оздоровительная гимнастика	3-4 мин
4.	Стретчинг	3-4 мин
5.	Дыхательные упражнения	1 мин
6.	Релаксационные упражнения	1 мин
7.	Силовые упражнения	5-6 мин
8.	Подвижные игры	5-6 мин

ИТОГО:	25-30 мин
--------	-----------

Учебный план для учащихся от 5 до 7 лет

№	Содержание	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение за воспитанниками
2.	Модуль «Игровой стретчинг»	6	1	5	Наблюдение за воспитанниками
3.	Модуль «Фитболгимнастика»	15	2	13	Наблюдение за воспитанниками
4.	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	20	2	18	Наблюдение за воспитанниками
5.	Модуль «Тематические игровые занятия»	6	1	5	Наблюдение за воспитанниками
6.	Модуль «Степ-аэробика»	15	2	12	Наблюдение за воспитанниками

2.2 Календарно-тематическое планирование для учащихся от 5 до 6 лет

Месяц	Неделя	Программное содержание.
Октябрь		<p><u>Вводная часть:</u> Педагогический мониторинг. Правила безопасности. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед; Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Зоопарк»; Подскоки с продвижением + хлопки над головой;</p> <p><u>Основная часть:</u> Игровое упражнение "Раки прячутся" + "Колобок"; Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол; Дыхательная гимнастика «Поехали»; Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу) "Будь внимателен" "Мой мяч" "Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", "Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"¹² Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ – платформе; Игровое упражнение «Раки»; Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе; Игровое упражнение «Поезд»; Подвижные игры: «Будь внимателен», «Мой мяч»;</p>

		<p><u>Заключительная часть:</u> Стретчинг ("Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", "Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); Пальчиковая гимнастика "Гриб"</p>
<p>Ноябрь</p>		<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба; Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой; Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»; Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе; Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки»</p> <p><u>Основная часть:</u> Степ -аэробика; Фитбол; Гимнастика с набивным мячом; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»; Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места; П/И "Будь внимателен" "Походка и настроение" "Птички и автомобиль"</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»; Стретчинг Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"; Релаксация под музыкальное сопровождение.</p>

Декабрь		<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Силовая гимнастика с резиновым жгутом</p> <p><u>Основная часть:</u> Веселые старты с фитбол-мячом и без него; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ -платформе. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ -платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ -платформу встать, поймать мяч. П/И «Птицы и медведь» «Белка в дупле»</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик".</p>
Январь		<p><u>Вводная часть:</u> Маршировка по кругу; Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе; Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки».</p> <p><u>Основная часть:</u> Ритмический танец «В траве сидел кузнечик»; Силовая гимнастика на степ -платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок".</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с игглобами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке» ; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами.</p>
Февраль		<p><u>Вводная часть:</u> Маршировка по кругу; Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Р</p>

	<p>итмическая гимнастика под музыкальное сопровождение.</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники"; Гимнастика с малым мячом; «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. "Веселая зарядка" "Тихо-громко" ""Ручей", "Маленькая елочка", "Кузнечик", "Замок", "Фонарик", "Червячок"; Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком; П/И «Раз, два, три домик свой скорей найди» «Мишка бурый» «Вышибалы»</p> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <p>Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке; Игра М/П Тихо-громко".</p>
<p>Март</p>	<p><u>Вводная часть:</u></p> <p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»; Степ-аэробика с большим мячом; Силовая гимнастика с резиновыми жгутами гимнастика с мячом;</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>Веселые старты с фитбол-мячами; Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку; Ходьба по бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе. Прыжки по гимнастической; Запрыгивание на препятствие; П/И «Тараканчики» с использованием фитбола. П/И «Раз, два, три фигуру покажи» с музыкальным сопровождением; Дыхательная гимнастика «Звуки».</p> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <p><u>Стретчинг</u> "Пенек", "Бабочка полетела", "Фонарик", "Веселый жеребенок". Упражнения на профилактику плоскостопия с полусферами.</p>

Апрель		<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика с набивным мячом</p> <p><u>Основная часть:</u> Полоса препятствий с повторением ОВД (прыжки, лазание, метание, перекатывание); Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки»; Мониторинг; П/И «Удочка» «Птицы и автомобиль»</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Релакс под музыкальное сопровождение. Подведение итогов с воспитанниками..</p>
май		<p><u>Вводная часть:</u> Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам; Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе; Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны.</p> <p><u>Основная часть:</u> Полоса препятствий с повторением ОВД (прыжки, лазание, метание, перекатывание); Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки»; Мониторинг;</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Релакс под музыкальное сопровождение. Подведение итогов с воспитанниками..</p>

2.3 Календарно-тематическое планирование для воспитанников от 6 до 7 лет

Месяц	Неделя	Программное содержание.
-------	--------	-------------------------

Октябрь	1-2 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Мониторинг. Правила безопасности. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед; Бег с захлестыванием голени назад; Основные шаги аэробики;</p> <p><u>Основная часть:</u> Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м); Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»; Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол- знакомство, Дыхательная гимнастика «Поехали»; Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу) "Будь внимателен" "Мой мяч" "Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"¹² Подвижные игры: «Будь внимателен», «Мой мяч»;</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Стретчинг (Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); Пальчиковая гимнастика "Гриб"</p>
	3-4 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голени; галоп парами; шаги аэробики;</p> <p><u>Основная часть:</u> Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней; Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет; Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз); Фитбол: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»;</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Стретчинг (Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); дыхательная гимнастика;</p>

<p>Ноябрь</p>	<p>1-2 неделя</p>	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; с захлестом голени, с высоким подниманием бедра; Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой; Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»; Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «лягушки»; <u>Основная часть:</u> Степ -аэробика; Фитбол: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; Гимнастика с набивным мячом; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»; Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»; Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места;" <u>Заключительная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»; Стретчинг Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"; Релаксация под музыкальное сопровождение.</p>
	<p>3-4 неделя</p>	<p><u>Вводная часть</u> Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой; <u>Основная часть:</u> Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками; Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»; Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»; Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз; Обучить правильной посадке на фитболе.-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»;</p>

		<p>Стретчинг "Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", "Жучок";</p> <p>Релаксация под музыкальное сопровождение.</p>
Декабрь	1-2 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»); Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой;</p> <p><u>Основная часть:</u> Веселые старты с фитбол-мячом и без него; Силовая гимнастика с резиновым жгутом; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ -платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ -платформу встать, поймать мяч. П/И «Птицы и медведь» «Белка в дупле»</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик".</p>
	3-4 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления;</p> <p><u>Основная часть:</u> Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине; Прыжки в высоту с разбега; Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»; Силовая гимнастика с резиновым жгутом;:</p> <p>Фитбол: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик"</p>

<p>Январь</p>	<p>1-2 неделя</p>	<p><u>Вводная часть:</u> Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; врассыпную; змейкой; Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки».</p> <p><u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика на степ -платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч Фитбол: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок".</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с игглобами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке» ; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами.</p>
	<p>3-4 неделя</p>	<p><u>Вводная часть:</u> Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; врассыпную; змейкой; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени;</p> <p><u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика на степ -платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Фитбол: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок".</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с игглобами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке» ; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами</p>
<p>Февраль</p>	<p>1-2 неделя</p>	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождение.</p> <p><u>Основная часть:</u> Степ-аэробика с малым мячом;</p>

		<p>Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники"; Гимнастика с малым мячом; Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком; П/И Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины» <u>«Заключительная часть»:</u> Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке;</p>
	3-4 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед; <u>Основная часть:</u> Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком; Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. -«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; <u>«Заключительная часть»:</u> Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке;</p>
Март	1-2 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких четвереньках: скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед) Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»; Степ-аэробика с большим мячом; Силовая гимнастика с резиновыми жгутами; гимнастика с мячом; <u>Основная часть:</u></p>

		<p>Веселые старты с фитбол-мячами; Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку; Ходьба по бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Запрыгивание на препятствие; П/И «Тараканчики» с использованием фитбола. П/И «Раз, два, три фигуру покажи» с музыкальным сопровождением; Дыхательная гимнастика «Звуки». <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Пенек", "Бабочка полетела", "Фонарик", "Веселый жеребенок". Упражнения на профилактику плоскостопия с полусферами.</p>
	3-4 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу; Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед); <u>Основная часть:</u> Веселые старты; Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку; Ходьба по бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Дыхательная гимнастика «Звуки». <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Пенек", "Бабочка полетела", "Фонарик", "Веселый жеребенок". Упражнения на профилактику плоскостопия с полусферами. Самомассаж;</p>
Апрель	1-2 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»); Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика с набивным мячом <u>Основная часть:</u> Полоса препятствий с повторением ОВД (прыжки, лазание, метание, перекачивание); Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки»; П/И «Удочка» «Птицы и автомобиль» <u>Заключительная часть:</u> Релакс под музыкальное сопровождение.</p>

		Подведение итогов с воспитанниками..
	3-4 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»);</p> <p><u>Основная часть:</u> Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте; Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх; Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Релакс под музыкальное сопровождение. Подведение итогов с воспитанниками.. <u>Самомассаж массажными мячами;</u></p>
май	1-2 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу Фигурная маршрутовка: через центр колонной. Размыкание по номерам; Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе; Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны.</p> <p><u>Основная часть:</u> Полоса препятствий с повторением ОВД (прыжки, лазание, метание, перекачивание); Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки»; Мониторинг;</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Релакс под музыкальное сопровождение. Подведение итогов с воспитанниками; упражнения с массажными мячами;</p>

	3-4 неделя	<p><u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло-качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно;</p> <p><u>Основная часть:</u> Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину; полоса препятствий с повторением ОВД (прыжки, лазание, метание, перекатывание); Мониторинг; Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»;</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Релакс под музыкальное сопровождение. Подведение итогов с воспитанниками; упражнения с массажными мячами;</p>
--	---------------	---

Структура занятия

Часть занятия	Цели и задачи	Дозировка	Примерное содержание
I	1. Тренировка сердечно-сосудистой системы. 2. Подготовка мышц к дальнейшей нагрузке. 3. Развитие чувства ритма, обогащение двигательного опыта детей .	5-7 мин	Ритмический танец-разминка для различных групп мышц; аэробная нагрузка. Подвижная игра на внимание, на закрепление ранее изученного движения; Упражнения на дыхание.
II	1. Укрепление отдельных групп мышц; 2. Укрепления мышц для коррекции осанки, свода стопы.	10-12 мин	Упражнения для укрепления и глубокого прорабатывания мышц тела: пресс, ягодичные мышцы, мышцы спины, мышцы ног, рук - под ритмичную музыку, составленные композиции; Подвижная игра высокой подвижности.

III	1. Развитие гибкости 2. Восстановление сердечного ритма 3. Восстановление организма после физической.	5-7 мин	Упражнения на растягивание проработанных мышц; Упражнения на дыхание.
-----	---	---------	---

Решение поставленных задач разделов Программы предусмотрено на занятиях согласно учебному плану, в котором отражены названия раздела, количество теоретических и практических часов, а также учтены формы контроля.

№ п/п	Блок учебного плана	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Объяснение правил безопасности	Знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности, тестирование двигательной готовности.
2.	Фитбол-гимнастика	Дать представления о форме и физических свойствах мяча; Познакомить с положениями при выполнении упражнений на мяче и с мячом; Познакомить с упражнениями в балансе с различными положениями на мяче.	Учить правильной посадке на мяч Учить сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями Учить сохранять правильную осанку на мяче при уменьшении площади опоры; Учить выполнять упражнения в расслаблении; Учить выполнять упражнения с учетом методики стретчинга.
3.	Степаэробика	Дать представления о форме доски; - изучить правила техники безопасности Знакомить с основными исходными положениями при выполнении упражнений со степом; Знакомить с	Учить правильной постановке на степ; Учить сохранять равновесие; разучивать отдельные шаги и комбинации; Учить выполнять комплекс ОРУ с использованием степа, в общем для всей группы темпе.

		основными названиями ритмических шагов;	
--	--	---	--

4.	Силовые упражнения	Обучить принципу круговой тренировки	Формировать навык самостоятельного контроля за выполнением упражнений;
5.	Итоговое занятие	Объяснение правил заданий.	Выполнение учащимися заданий итогового занятия.

2.4. Календарный учебный график

Программа в условиях дополнительного образования детей в МДОУ ориентирована на физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет. Наполняемость группы на занятиях не более 15 человек.

Занятия строятся на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса. Занятия проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастной группы детского сада; объемом учебной нагрузки с учетом требований СанПиН

Образовательный период осуществляется с 01 октября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах составляет 32 недели.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней/часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	32	64	2 раза в неделю

3. Организационный раздел

3.1. Объём и сроки освоения Программы

Объём и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН. При проектировании дополнительной общеобразовательной программы учитывались требования к уровню ее освоения согласно требованиям к уровню освоения программы.

Требования к уровню освоения Программы

Уровень освоения программы	показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Двигательный	1 год	До 72 часов	Формирование двигательного опыта; расширение амплитуды движений, а так же их темпа, скорости	Освоение прогнозируемых результатов; Презентация умения выполнять предлагаемые упражнения по показу взрослого .
Общеукрепляющий	1 год	До 72 часов	Формировать интерес к выполнению движений, развивать двигательные навыки, координацию, творчества	Освоение прогнозируемых Результатов; Презентация умения выполнять несложные движения по памяти.
Совершенствующий	2-3 года	До 216 часов	Формировать интерес к физическим упражнениям, желание совершенствовать свой двигательный опыт;	- Освоение прогнозируемых результатов - Презентация умения выполнять движения по памяти вне урочное время (дома родителям) - Способны определять правильность и неправильность выполнения движения.

Продвинутый	3-4 года	До 288 часов	Формировать интерес к здоровому образу жизни.	Освоение прогнозируемых результатов; Презентация умения выполнять движения по памяти. Способность определять правильность и неправильность выполнения движения без подсказки взрослого; Способны передавать приобретенный опыт.
-------------	----------	--------------	---	---

3.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных Задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики:

- на начальном этапе освоения ребёнком Программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика);
- на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

При реализации Программы проводится оценка физического развития через проведение тестовых диагностических заданий (2 раза в год: сентябрь, май).

Цель диагностики – оценка эффективности проводимой работы по реализации задач Программы.

Во время проведения диагностики ребёнок выполняет тестовые задания, заполняется диагностический лист. Результаты выполнения тестовых заданий ребёнком обрабатываются с использованием таблицы оценки результатов, в которую записываются баллы, набранные ребёнком в ходе диагностики.

Тестовые задания.

№ П/П	ФИО	ЗНАЕТ СВЯЗКИ И БЛОКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОДВ ТАШЕВАЛЬНО	ВЛАДЕЕТ ТЕХНИКОЙ ОДАЭРОБИКИ	САМОСТОТЕЛ ЬНО ИЗМЕНЯЕТ ДВИЖЕНИЯ В СООТВЕТСТВ	РАЗВИТА КООРДИНАЦИ Я ДВИЖЕНИЙ РУК И НОГ, БЫСТРОТА	РАЗВИТО ЧУВСТВО РИТМА И	ВСЕГО БАЛЛОВ	УРОВЕНЬ УСВОЕНИЯ
-------	-----	--	-----------------------------	---	---	-------------------------	--------------	------------------

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;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 15 - 12 баллов
- средний уровень: 11 – 9 баллов
- низкий уровень: 8 - 5 баллов

3.3. Учебно-методический комплекс

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
4. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Зуев В.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт, 1993
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.
8. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3- 7 лет. Фитбол – гимнастика», Волгоград 2011.
9. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.

3.4. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания программы

Программа детского фитнеса - это комплексная система занятий, упражнений, развивающих игр, диагностических заданий, учебных материалов.

В целях совершенствования и развития содержания программы запланирована следующая работа:

Разработка и публикация:

- развивающих комплексов;
- конспектов занятий;
- консультаций и рекомендаций для родителей.