муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36»

Принята:
Педагогическим совещанием
МАДОУ «Детский сад №36»
Протокол № 1 от 30.08.24

Утверждена:
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №36»
№ 1 от 30.08.24
_____И.В.Кругликова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес» (аэробика).

для детей младшего дошкольного возраста 2-4 года;
для детей среднего дошкольного возраста 4-5 года;

Срок реализации программы: 3 года

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Денисова Надежда Александровна,
высшая квалификационная категория

Череповец 2024

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

1.2 Актуальность программы

1.3 Отличительные особенности программы/новизна

1.4 Цель и задачи программы

1.5 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей

1.6 Условия реализации программы

1.7 Планируемые результаты освоения программы

1.8 Объем образовательной нагрузки

II. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план обучения для воспитанников 2-3 лет

Учебно-тематический план обучения для воспитанников 3-4 лет

Учебно-тематический план обучения для воспитанников 4-5 лет

2.2. Учебный план работы по программе (возраст 2-3 года)

Учебный план работы по программе (возраст 3-4 года)

Учебный план работы по программе (возраст 4-5 года)

2.3. Календарный учебный график

2.4. Оценочные и методические материалы.

III Организационный раздел

3.1. Материально техническое и учебно-методическое обеспечение Программы

3.2 Учебно-методическое обеспечение рабочей программы.

I .Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Программа реализуется в МАДОУ «Детский сад № 36», разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами федерального уровня: ФЗ «Об образовании в Российской федерации» от 29.12.2012 № 273; Постановлением 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 молодёжи»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом ДОУ.

Данная программа является адаптированной к условиям работы в учреждении. После освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности документы не выдаются.

1.2 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.

1.3 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 «tofit» 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 неуемную 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.

На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения.

• ***Игровой стретчинг*** — оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить

нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

• Подвижные игры под ритмичную музыку с использованием современного оборудования.

• Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, упражнения на укрепление свода стопы.

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 движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

• ***Степ-аэробика*** — танцевальная аэробика с применением специальных платформ — степов. Это нестандартное пособие, предназначенное для работы с детьми старшего дошкольного возраста, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию,
уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

• ***Зверобика*** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям. Образно-подражательные движения развивают у них творческую двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание, фантазию и т. д.

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.

• ***Логоритмика*** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

1.4 Цели и задачи реализации программы.

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

Задачи программы:

<u>Образовательные</u>

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

Развивающие

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

Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.5 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей.

Младший дошкольный возраст (2-3 года)

Идёт интенсивный темп физического развития. К трем годам масса тела ребенка составляет от 13,1 до 16,9 кг, рост — 91—99 см. Ребенок становится более самостоятельным, движения его более координированными.

Характерной особенностью этого возраста является потребность в разнообразных движениях, интерес и желание воспитанников их выполнять. Физические нагрузки необходимы им для полноценного развития всех систем и функций, чувственного познания окружающего мира. Однако параметры развития воспитанников, качественная характеристика и темп овладения ими разными видами движений (ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем, метанием) индивидуальны. Важным для здоровья ребенка является гармоническое соотношение показателей физического развития: роста, веса, окружности груди, двигательной активности.

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). Одним из основных компонентов развития двигательной сферы ребенка является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.)

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10- 15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным. В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкальнохудожественной деятельности (пению, слушанию, музыкально - ритмическим движениям).

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как - мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в подвижные игры с правилами (прятки, салочки). В

среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении с взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать с взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения). У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении

1.6 Условия реализации программы:

- условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- формы проведения занятий:групповая, численностью до 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.
- формы организации деятельности воспитанников:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ.

1.7 Планируемый результат.

- Воспитание здорового во всех отношениях человека;
- Закаливание и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Повышение работоспособности, создание хорошего настроения, способствующего общению между детьми;
- Повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- Сформированность потребности к ежедневной двигательной деятельности;
- Развитие спортивно-волевых качеств личности.

Результаты обучения (к концу обучения по Программе)

Воспитанники к концу года обучения по программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, ритмической гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять различные ОРУ и ОВД; уметь слушать музыку; делатьупражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, сформирована мотивация здорового образа жизни, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

1.8 Объем образовательной нагрузки

Программа представлена в виде 32 посещений музыкального зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой до 15 детей.

Занятия проводятся один раз в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 20-25 минут.

Вводная часть: разминка 3 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть (аэробная): 20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 2 минуты, дыхательные упражнения, релаксация, элементы самомассажа.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Принципы реализации программы:

Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип умеренности– продолжительность занятий 20-25 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

II. Содержательный раздел

2.1 Учебно-тематический план обученияля воспитанников 2-3лет.

№ п/п занятий	Темы занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего
1-2	«Лесной стадион»	0,50	1,50	2
3-4	Игровой стретчинг - сказка «Колобок»	0,50	1,50	2
5	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с	0,25	0,75	1

	обручами)			
6	«Магазин игрушек»	0,25	0,75	1
7-8	Игровой стретчинг - сказка «Теремок	0,50	1,50	2
9-10	«Мы сильные и ловкие!» с гантелями	0,50	1,50	2
11-12	«Снежинки-пушинки»	0,50	1,50	2
13-14	«Игровой стретчинг » - сказка Зимний лес	0,50	1,50	2
15-16	«Игра с ежиками» с мячами	0,25	0,75	1
17-18	Игровойстретчинг «У солнышки в гостях»	0,50	1,50	2
19-20	Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»	0,50	1,50	2
21-22	«Цветные автомобили» (с колечками)	0,50	1,50	2
23	Игровойстретчинг - сказка «Муха-Цокотуха»	0,25	0,75	1
24	Игровой стретчинг- сказка «Невоспитанный мышонок»	0,25	0,75	1
25-26	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками)	0,50	1,50	2
27-28	Игровойстретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке»	0,50	1,50	2
29	Открытое занятие для родителей «Теремок»	0,25	0,75	1
30-31	Игровойстретчинг - сказка «Мойдодыр»	0,50	1,50	2
32	«Нам весело!» (с воздушными шариками)	0,25	0,75	1

Учебно-тематический план обучениядля воспитанников 3-4 лет.

№ п/п занятий	**Темы занятий**	**Количество часов**		
		теория	**практика**	**всего**
1-2	«Осенняя прогулка»	0,50	1,50	2
3	Игровой стрестчинг сказка «Колобок, колобок – румяный бок»	0,25	0,75	1
4-5	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)	0,50	1,50	2
6	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»	0,25	0,75	1
9	«Мы сильные и ловкие!» с гантелями	0,50	1,50	2
10 -11	«Снегурочки»	0,50	1,50	2
12-14	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходитНовый год»	0,50	1,50	2
15-16	Весёлые мячики» (с мячами)	0,50	1,50	2

17-18	Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке»	0,50	1,50	2
19	«Зимние забавы» работа на степах	0,25	0,75	1
20	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	0,25	0,75	1
21-22	«Цветные автомобили» (с колечками на степах)	0,50	1,50	2
23-24	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	0,50	1,50	2
25-26	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками на степах)	0,50	1,50	2
27-28	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик»	0,50	1,50	2
29	Открытое занятие для родителей «В гости к сказке»	0,25	0,75	1
30-31	Игровойстретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах»	0,50	1,50	2
32	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	0,25	0,75	1

Учебно-тематический план обученияДля воспитанников 4-5 лет.

№ п/п занятий	**Темы занятий**	**Количество часов**		
		теория	**практика**	**всего**
1-2	«В осеннем лесу»	0,50	1,50	2
3	Игровой стрестчинг сказка «Теремок»	0,25	0,75	1
4-5	«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами, на степах)	0,50	1,50	2
6	Игровойстретчинг – «Фиксики»	0,25	0,75	1
9-10	«Мы сильные и ловкие!» с гантелями на степах	0,50	1,50	2
10 -11	«Снегурочки» на степах	0,50	1,50	2
12-14	Игровой стретчинг - сказка «Новый год»	0,50	1,50	2
15-16	Весёлые мячи» (с мячами)	0,50	1,50	2
17-18	Игровой стретчинг - «Фиксики»	0,50	1,50	2
19-20	«Шашки» работа на степах	0,50	1,50	2
21-22	«Цветные автомобили» (с колечками на степах)	0,50	1,50	2
23-24	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	0,50	1,50	2
25-26	Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками на степах)	0,50	1,50	2

27-28	Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился»	0,50	1,50	2
29	Открытое занятие для родителей «Весёлая прогулка»	0,25	0,75	1
30-31	Игровойстретчинг - сказка «Чижики»	0,50	1,50	2
32	«Прогулка на цветочную поляну» (с модулями)	0,25	0,75	1

2.2 Учебный план работы по программе (возраст 2-3 года)

№ п/п	Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий							
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Вводное занятие	1	1							
2.	Тематические игровые занятия	13		2	4	2		2	2	1
3.	Занятия с элементами стретчинга	15	2	2		2	4	2	2	1
4.	Занятия на степ-платформах									
4.	Проведение открытых занятий	1								1
5.	Обобщающие занятия	2	1							1
	Итого	32	4	4	4	4	4	4	4	4

Учебный план работы по программе (возраст 3-4 года)

№ п/п	Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий							
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Вводное занятие	1	1							
2.	Тематические игровые занятия	9	1	2	2		1	1	1	1
3.	Занятия с элементами стретчинга	13	1	2	2	1	2	2	2	1
4.	Занятия на степ-платформах	6				3	1	1	1	
4.	Проведение открытых занятий	1								1
5.	Обобщающие занятия	2	1							1
	Итого	32	4	4	4	4	4	4	4	4

Учебный план работы по программе (возраст 4-5 лет)

№ п/п	Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий							
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V

1.	Вводное занятие	1	1							
2.	Тематические игровые занятия	9	1	2	2		1	1	1	1
3.	Занятия с элементами стретчинга	13	1	2	2	1	2	2	2	1
4.	Занятия на степ-платформах	6				3	1	1	1	
4.	Проведение открытых занятий	1								1
5.	Обобщающие занятия	2	1							1
	Итого	32	4	4	4	4	4	4	4	4

2.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес».
Срок реализации 3 года.

Возраст обучающихся	Младший дошкольный возраст 2-3 года	Младший дошкольный возраст 3-4 года	Средний дошкольный возраст 4-5 лет
Дата начала занятий	01 октября	01 октября	01октября
Дата окончания занятий	30 апреля	30 апреля	30 апреля
Количество учебных недель	32	32	32
Количество учебных дней	32	32	32
Количество учебных часов	32	32	32
Режим занятий	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

*** Продолжительность занятий – 15 минут (1 академический час равен 15 минутам) для детей 2-3 лет, 20 минут (1 академический час равен 20 минутам) для детей 3-4 лет;25 минут(1 академический час равен 25 минутам) для детей 4-5 лет (в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (с изменениями от 27.08.2015 № 41)

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей: Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия) Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.2

Объект педагогической диагностики (мониторинга	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	октябрь, май

Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	Фамилия, имя, ребенка	Показатели				
		Демонстрирует двигательные способности	Выполняет упражнения игрового стретчинга	Выполняет танцевальные и гимнастичес-	Выполняет дыхательную, глазную гимнастики,	Проявляет самостоятельность, творческую

III. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое и учебно-методическое оснащение программы.

Главным условием для реализации программы является сам инструктор. Он выступает в разных качествах: тренер, хореограф, инструктор, помощник, партнер. Его живое слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство фитнеса, создать атмосферу общения является примером для обучающихся. Это дает возможность выявления и развития способностей и талантов у детей. Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов данной программы необходимы следующие условия:

Материальная база:

1. Зал
2. Музыкальный центр
3. Коврики
4. Мячи
5. Гимнастические палки
6. Обручи
7. Массажные кольца
8. Степ-платформы
9. Скакалки

Форма - спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кроссовки, носки.

3.2 Учебно-методическое обеспечение рабочей программы

1. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения»-М.: МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2014
2. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика». Комплекс упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014.
3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»: Средняя группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014.
4. Лёвына С.А., Тукачева С.И. «Физкультминутки» Волгоград: Учитель, 2014.
5. Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика»: Игровые комплексы. Изд.2-е, Волгоград: Учитель,2013.
6. Михеева Е.В. «Развитие эмоционально- двигательной сферы детей 4-7 лет.- Изд.2-е.-Волгоград: Учитель, 2014.
7. Зимонина В.Н. «Расу здоровым»: -М.: ТЦ Сфера, 2013.
8. Подольская Е.И. «Комплекс лечебной гимнастики». Изд.3-е.-Волгоград: Учитель, 2014.
9. 8.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014 .