

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 176 «Золотой петушок» города Чебоксары Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5  
от «20» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБДОУ  
«Детский сад № 176» г. Чебоксары  
Приказ № 163-ОД  
от «20» августа 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«КидсФит»**

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 6-7 лет  
Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Тихонова Ирина Николаевна

Чебоксары, 2024

## Оглавление

<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	Стр.
Пояснительная записка	3-4
Цель и задачи программы	4-5
Планируемые результаты	5-6
Содержание учебного плана	6-10
Учебный план	10-12
<b>Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
Календарный учебный график	13-23
Условия реализации программы	23
Формы аттестации и оценочные материалы	23
Список литературы	24
Приложение к программе	

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы» Пояснительная записка**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 176 «Золотой петушок» города Чебоксары Чувашской Республики находится по адресу: 428009г. Чебоксары, ул. Университетская, д. 4

Телефон: 41-89-93, 66-37-16

Электронный адрес: cheb\_detsad176@rchuv.ru

Сайт детского сада: detsad176.rchuv.ru

Режим работы детского сада: 6.30 – 18.30

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с ними в детском саду осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительная общеразвивающая программа кружка фитнес- аэробики физкультурно-спортивной направленности разработана для детей дошкольного возраста.

**Физкультурно-оздоровительная работа, направленная на сохранение здоровья детей.** Она включает выполнение ОРУ на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов; стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (нетрадиционные методы оздоровления: точечный массаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика), а также повышение физической и умственной активности и в итоге — создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

**Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической готовности ребенка к школе.** Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка, танцы, занятия музыкой, математикой). Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

**Развитие физических качеств и психических процессов.** Физические качества — быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость и выносливость. К психическим процессам относят слуховое и зрительное восприятие, внимание (объем, переключение, концентрация, распределение), понимание словесных инструкций. Физические качества, по мнению исследователей, тесно связаны с состоянием здоровья и показателями развития психических функций дошкольников. У детей с невысоким уровнем готовности к обучению в школе фиксируются более низкие значения показателей физических качеств. Успешное овладение разнообразной двигательной деятельностью во многом зависит от выносливости, т.е. способности выполнять какую-либо деятельность определенный

отрезок времени без снижения ее эффективности. Это качество очень важно для умственной деятельности, поэтому физические игры и упражнения, развивающие его, должны включаться в различные виды деятельности детей. Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе подвижных игр разной степени нагрузки (тренирующей, тонизирующей, умеренной, малой), игр коррекционной направленности с речевым сопровождением. Это способствует выработке стойкого динамического стереотипа, воспитанию волевого компонента, формированию умения контролировать работу мышц.

**Развитие умственной сферы.** В процессе выполнения двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и способах взаимодействия с ним, познает свое тело и его возможности, развивает сенсорные функции. Физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу дошкольника, но и стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта, развивают чувство коллективизма, формируют умение действовать по правилам. Кроме того, специальные игры и упражнения развивают познавательные процессы и речь ребенка, осмысленное запоминание двигательных действий, умение самостоятельно принимать решения и активно действовать в меняющейся обстановке. Так как психофизические качества взаимосвязаны, через физическое воспитание достигается координация деятельности всех органов и систем, организма.

Что такое фитнес? Фитнес (от англ. *fitness* — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, на улучшение здоровья, укрепления организма.

Детский фитнес — хорошо продуманная, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это секция под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Таким образом решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на секции по фитнес-аэробике рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

#### **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 детского фитнеса:**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
- совершенствовать психомоторные способности дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
  - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
  - развивать ручную умелость и мелкую моторику;
  - развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:
  - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
  - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
  - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- приобщение к здоровому образу жизни.

**Сроки реализации программы:** 1 год

**Продолжительность занятий:** 30 мин.

**Формы работы с детьми и режим занятий:** занятия проводятся в спортивном зале 1 раз в неделю, 36 занятий в год.

### **Планируемые результаты освоения содержания программы**

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.

Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

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. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

### **Содержание учебной программы**

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

#### **Основные принципы обучения:**

1) Принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой ОФК; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

2) Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фотоматериалы)

3) Принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом необходимо приучать учеников к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

4) Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники двигательных действий и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

#### **Особенностями данной программы являются:**

-предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса;

- Применение принципа вариативности – содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

#### **Методика обучения:**

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения

усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно.

#### **Методы обучения:**

1. Структурный метод – это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используются специально подготовленные хореографические связки.

2. Метод музыкальной интерпретации – связанный с характером движений и музыку. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

3. Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

4. Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

5. Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

6. Фристайл – свободное повторение и выполнение движений под музыку. Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом.

Преимущественно **фронтального метода** заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При **групповом методе** класс делится на несколько групп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание.

**Индивидуальный метод** заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

### **Структура фитнес-тренировки**

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега,

прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку — важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

Занятия в стиле *step by step* направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьбу по бревну, в старших группах - выполнение различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры - одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра - игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

Так чем же хорош фитнес для детей? Во-первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы, во-вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес — не дань моде. нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.



### **Направленность программы**

Дополнительная образовательная программа «КидсФит» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Программа основана на принципе постепенного увеличения физической нагрузки в соответствии с возрастанием уровня тренированности детей, что мы предполагаем у них при регулярном посещении занятий.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Основная форма организации - учебно-тренировочное занятие.

Программа предусматривает два академических дополнительных часа в неделю, всего – 36 часов. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности старшие подготовительные 30 минут. Наполняемость группы - 10-15 человек. Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

### **Все ОРУ в приложении 1**

**Условные обозначения:**

**О- Обучение.**

**П-повторение.**

**З- закрепление**

**Учебный план**  
**Возраст 6- 7лет, стартовый уровень**  
**срок реализации - 1 год, количество часов- 36 часов**

№ п / п	Месяц	Название раздела, темы	Форма занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
				Всего	Теория	Практика	
1.	Сентябрь	«Сбор урожая»	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		комплекс 2	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Контрольно- проверочное занятие	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
2.	Октябрь	Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес- тренировкакомплекс 1*	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес- тренировкакомплекс 2	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
3	Ноябрь	Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес-	игра-	1	0,25	0,75	Инструктаж

		тренировка комплекс 3	тренировка				Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес-тренировка — комплекс 4	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
4	Декабрь	Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес- тренировка комплекс 5	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес- тренировка комплекс 6	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
5	Январь	Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес-тренировка- комплекс 7	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес- тренировка комплекс 8	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
6	Февраль	Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Традиционная структура занятия	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес- тренировка комплекс 9	игра- тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес	игра-	1	0,25	0,75	Инструктаж

		тренировкакомплекс 10	тренировка				Наблюдение Фотоотчет
7	Март	Традиционная структура занятия	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Традиционная структура занятия	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес-тренировка комплекс 11	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес тренировка комплекс 12	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
8	Апрель	Традиционная структура занятия	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Традиционная структура занятия	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес-тренировкакомплекс 13	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес-тренировкакомплекс 14	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
9	Май	Традиционная структура занятия	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Традиционная структура занятия	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес-тренировка — комплекс 15	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Фитнес-тренировка — комплекс 16	игра-тренировка	1	0,25	0,75	Инструктаж Наблюдение Фотоотчет
		Итого		36			

**Перспективное планирование детей 6-7 лет  
Сентябрь**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжок и	Метание, бросание, ловля	Лазанье,ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Тема «Сбор урожая» ОРУ — комплекс 1						
Перестроение колонну,равнения на ведущего	Ходьба обычная, на носках на пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу.	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке. О	Прыжок и на двух ногах из обруча в обруч П		Ползание по наклонной лесенке с переходом на вертикальную лесенку. 3	Подвижная игра «Погрузка овощей» Игра малой подвижности «Тик так»
Вторая неделя Традиционная структура занятия ОРУ-то же						
Перестроение в колонну, шеренгу,равнения на месте	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; <i>веселая зарядка «Велосипед»</i> ), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Ходьба по скамейке перешагиванием через предметы. П	Прыжок и на двух ногах из обруча в обруч	Подбрасывание мяча вверх,вниз и ловля двумя руками,не прижимать к груди О		Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка». Игра малойподвижности «Овощи и фрукты»

Третья неделя Тема та же ОРУ — комплекс 2						
Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег.	Ходьба по скамейке перешагиванием через предметы.		П	Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»	Подвижная игра «Мы веселые ребята» Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие ОРУ-то же						
		Упражнение на статистическое равновесие	Прыжок и в длину с места.	Метание в горизонтальную цель	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»

### Октябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, Бросание ловля	Лазанье. ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 3						
В колонну по	Ходьба	Ходьба по	—	Перебрас	Ползание	Подвижная игра

одному, двое, трое. Равнение в шеренге	обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках О		ывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3.—4 м) из и.п. сидя на коленях 3	на высоких четвереньках по гимнастической скамейке П	«Самый быстрый. Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя. То же						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием прямых ног вперед; спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед	— И — П	Перепрыгивание через веревку Боком (высота 15—20 см) 3	—	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками О	Подвижная игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона» !
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1*						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 2						

### Ноябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

1	2	3	4	5	6
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 4					
<p>Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», едва»</p>	<p>Ходьба обычная; с крестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль</p>	<p>Прыжки в длину с места 3</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой О</p>	<p>Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»</p>
<p>Вторая неделя То же</p> <p>Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево</p>	<p>Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатык»)</p>	<p>3</p>	<p>Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз О</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой П</p>	<p>Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»</p>
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4					

Декабрь



Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 5					
Расчет на «раз», «два» и перестроение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны П	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом 3	Забрасывание большого мяча в корзину (высота— 1,5 м) О	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя То же —//—	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;	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с приседанием посередине 3	Прыжки в высоту с разбега О	—//— П	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо- колечко»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6					

Январь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 6					
Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги и две колонны	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; «змейкой»	Прыжки в глубину в обозначенное место 3	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота — 1,5 м, расстояние — 3—4 м) О	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40—50 см) П	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, не забывай». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя То же -	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»), Бег обычный; с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки в длину с разбега О	П	3	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 7					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 8					

### Февраль

Строевые упражнения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 7					
Перестроение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	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	Прыжки через обруч в движении О	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3—4 м) П	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) 3	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
Вторая неделя То же					
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед	П	3	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягиванием руками О	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9					
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10					

**Март**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Строевые упражнения и перестроения
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 8						
Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	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.	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) 3	Метание в вертикальную цель П	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед -0... ..	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя То же						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег со сменой направлений движения вза- хлест	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с перекладыванием мяча под коленом 3		Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли (3—4 раза) О	—и— п	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел крокодил»

	голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед					
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12						

### Апрель

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 9						
Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	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.		Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) 3	Метание в вертикальную цель П	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед -о... ..	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя То же						
Перестроение из одной	Ходьба обычная; в полу	Ходьба по узкой рейке		Отбивание мяча с	—и— п	Подвижная игра «Зоопарк».

колонны в две, три в движении	приседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	с скамейки с перекладывание мяча под коленом 3		продвижением друг к другу с отбивкой от земли (3—4 раза) 3		Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13 Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14						

### Май

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6
Первая неделя Традиционная структура занятия ОРУ — комплекс 10					
Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза О	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) П	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»

сигналу

Вторая неделя То же

Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9

Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10

## **2.2. Условия реализации программы**

*Предметно-развивающая среда:* Спортивный зал, музыкальная колонка.

- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий фитнес-аэробикой.

Гимнастические коврики для выполнения упражнений стретчинга на полу.

- Плоские круги или кольца для первоначального обучения положению в пространстве и технике выполнения аэробных шагов.

Степ-платформы.

Костюмы для выступлений

Атрибуты для выполнения ОРУ

## **Кадровое обеспечение программы**

В реализации программы занят один педагог, руководитель кружка «КидсФит» Тихонова Ирина Николаевна.

## **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Промежуточная аттестация обучающихся (воспитанников) дошкольного возраста не предусмотрена.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Е.В.Сулим Детский фитнес для детей 5-7 лет М.:ТЦ Сфера, 2015.- 224с.( Растим детей здоровыми).
2. О.Н.Рыбкина. Л.Д.Морозова Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет(Под ред.Н.В. Микляевой.- М.:АРТИ,2016-104с.-Растем здоровыми)