

МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г. УЛАН-УДЭ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №96 «КАЛИНКА» Г. УЛАН-УДЭ

670042, Республика Бурятия г. Улан-Удэ, Проспект Строителей, 32а  
тел./факс 8 (3012) 46-96-30, 8 (3012) 46-96-20, e-mail: ds\_96@govrb.ru

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель заведующего по УВР  
*Покатская Н.Ф.*  
Покатская Н.Ф.  
«23» сентября 2025г.

**УТВЕРЖДАЕТ**

Заведующий МБДОУ №96  
*Т.В. Пангино Т.В.*  
Т.В. Пангино Т.В.  
«23» сентября 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования  
«Детский фитнес»**

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ: Савинков В.А.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ/НАПРАВЛЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ:** Физическое развитие  
**ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ:** 3-6 лет  
**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:** 1 год

г. Улан-Удэ, 2025

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

#### 1.1.1. Актуальность

Рабочая программа дополнительного образования «Детский фитнес» (далее – Программа) разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО);
- с Основной образовательной программой МБДОУ детский сад №96 «Калинка»;
- с годовым планом МБДОУ на 2025/26 учебный год;
- с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с уставом МБДОУ детский сад №96 «Калинка».

**Актуальность программы обоснована:**

- Необходимостью реализации задач ФОП ДО по физическому развитию и формированию основ здорового образа жизни.
- Социальным заказом родителей на создание условий для укрепления здоровья детей, коррекции осанки, развития координации.
- Потребностью в вариативном и комплексном подходе к физическому развитию, который предлагает детский фитнес, что позволяет учесть индивидуальные особенности и интересы каждого ребенка.

#### 1.1.2. Образовательная область/Направление программы: Физическое развитие

#### 1.1.3. Отличительные особенности и возрастные особенности

Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей по трем подгруппам:

Возрастная подгруппа	Особенности развития	Учет в программе
3-4 года	Высокая потребность в движении, быстрая утомляемость, непроизвольность внимания, восприятие мира через игру и подражание.	Занятия построены на частой смене видов деятельности, проводятся в игровой форме с использованием яркого инвентаря и музыки. Все задания даются в форме игровых комплексов и образных подражательных упражнений («как мишка», «как зайчик»). Продолжительность занятия не превышает 15 минут.
4-5 лет	Активное развитие крупной и мелкой моторики, формирование осанки, начало развития произвольности внимания.	Программа включает комплексы упражнений, направленные на укрепление мышечного корсета, развитие координации и равновесия, а также упражнения с мелким инвентарем. Вводятся простые правила и задания на точность выполнения. Продолжительность занятия – 20 минут.
5-6 лет	Способность к более сложной координации, понимание инструкций, развитие командного взаимодействия.	Усложняются комплексы упражнений, вводятся элементы круговых тренировок, танцевально-ритмические связки. Делается акцент на развитие силовой выносливости, гибкости и умения работать в команде. Продолжительность занятия – 25 минут.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 3-4 года (68 часов в год)**

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование
1-8	Сентябрь: «Здравствуй, фитнес!»	8	Образовательные: Познакомить с простейшими правилами: заниматься вместе, не толкаться. Учить элементарным исходным положениям (стоя, сидя, лежа). Развивающие: Развивать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Формировать навык выполнения простейших действий по сигналу. Воспитательные: Вызвать положительный эмоциональный отклик на совместную двигательную деятельность.	Мячи средние, погремушки, кубики, бубен, аудиосистема с веселой музыкой
9-16	Октябрь: «Веселые движения»	8	Образовательные: Учить ходьбе по прямой дорожке (ширина 25-30 см), перешагиванию через предметы высотой 10-15 см. Развивающие: Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости. Развивать крупную моторику. Воспитательные: Воспитывать осторожность и внимательность.	Дорожки-змейки, плоские круги, бруски, шнурки, массажные коврики
17-24	Ноябрь: «Сильные и ловкие»	8	Образовательные: Учить ползать на четвереньках по прямой, подлезать под веревку (высота 40-50 см). Формировать умение бросать мяч двумя руками от груди. Развивающие: Развивать силу мышц рук и ног, общую ловкость в полосе препятствий. Воспитательные: Поощрять стремление дойти до цели.	Тоннель, дуги для подлезания, большие мячи, корзины для бросков
25-32	Декабрь: «Фитнес с музыкой»	8	Образовательные: Учить выполнять простейшие танцевальные движения (хлопки, притопы, пружинка, кружение) вместе с педагогом. Развивающие: Развивать эмоциональную отзывчивость на музыку, чувство ритма. Воспитательные: Создавать радостное настроение, раскрепощать.	Платочки, султанчики, ленточки-«хвостики», аудиозаписи детских песен
33-34	Январь: «Фитнес-зима» (Игры)	4	Образовательные: Закреплять умение ходить, бегать, ползать в процессе выполнения игровых заданий. Развивающие: Развивать умение действовать по сигналу в коллективной игре. Воспитательные: Формировать интерес к совместным подвижным играм.	Игрушки-зверюшки, цветные фишки, свисток, мячи
35-42	Февраль: «Будь смелым!»	8	Образовательные: Учить ходьбе по наклонной доске (приподнята на 15-20 см). Познакомить с кувырком вперед с помощью педагога. Развивающие: Развивать вестибулярный аппарат, смелость и уверенность в себе. Воспитательные: Поощрять попытки преодоления страха.	Наклонная горка, гимнастические маты, мягкие модули

43-50	Март: «Гимнастика для здоровья»	8	Образовательные: Учить прогибать спину, лежа на животе («кошечка»), подтягиваться на руках, лежа на животе («крокодильчик»). Развивающие: Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов в игровой форме. Воспитательные: Воспитывать терпение при выполнении статических поз.	Индивидуальные коврики, игрушки для подражания, фитболы-«лошадки»
51-58	Апрель: «Движение – жизнь!»	8	Образовательные: Учить простейшим подскокам на месте, прыжкам с продвижением вперед. Формировать навык правильного дыхания (вдох-выдох) после бега. Развивающие: Развивать общую выносливость в ходьбе и беге. Воспитательные: Учить радоваться своим двигательным успехам.	Скалки (лежащие на полу), обручи для прыжков, аудиозаписи для ходьбы и бега
59-68	Май: «Мы здоровые и счастливые!»	8	Образовательные: Закреплять пройденные умения в игровых ситуациях и веселых эстафетах. Развивающие: Развивать умение ориентироваться в пространстве зала. Воспитательные: Формировать положительную самооценку, умение ждать своей очереди.	Весь имеющийся инвентарь, мыльные пузыри, воздушные шары

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 4-5 лет (68 часов в год)**

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование
1-8	Сентябрь: «Здравствуй, фитнес!»	8	Образовательные: Закреплять правила поведения в зале. Учить принимать основные исходные положения (стоя, сидя, лежа, в приседе) и четко переходить из одного в другое. Развивающие: Развивать координацию движений в простых общеразвивающих упражнениях. Воспитательные: Воспитывать дисциплинированность и умение слушать инструкцию.	Мячи, обручи малые, коврики, бубен, аудиосистема
9-16	Октябрь: «Веселые движения»	8	Образовательные: Учить ходьбе по гимнастической скамье (высота 20-25 см), сохраняя равновесие. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове. Развивающие: Развивать устойчивость, вестибулярный аппарат, профилактика плоскостопия. Воспитательные: Воспитывать старательность и желание выполнить задание правильно.	Гимнастическая скамья, мешочки с песком, канат (на полу), массажные коврики
17-24	Ноябрь: «Сильные и ловкие»	8	Образовательные: Учить отжиманию от скамьи, приседаниям с правильной осанкой. Формировать умение метать мяч в вертикальную цель. Развивающие: Развивать силовую выносливость мышц туловища, ловкость в бросках.	Набивные мячи (1 кг), гантели-хопы, мишень на стене, тоннель

			Воспитательные: Воспитывать настойчивость для достижения цели (попасть в мишень).	
25-32	Декабрь: «Фитнес с музыкой»	8	Образовательные: Учить несложной танцевальной композиции из 4-5 движений, меняя их в соответствии с музыкальными фразами. Развивающие: Развивать музыкальную память, чувство ритма, пластику. Воспитательные: Поощрять выразительность и эмоциональность движений.	Ленты, платочки, аудиозаписи с четким ритмическим рисунком
33-34	Январь: «Фитнес-зима» (Игры)	4	Образовательные: Закреплять технику основных движений (прыжки, метание, равновесие) в условиях подвижных игр с правилами. Развивающие: Развивать быстроту реакции, тактическое мышление (выбор водящего). Воспитательные: Воспитывать честность и уважение к правилам игры.	Цветные фишки, кегли, маски, свисток
35-42	Февраль: «Будь смелым!»	8	Образовательные: Учить кувырку вперед самостоятельно. Осваивать стойку на лопатках («березка»). Развивающие: Развивать смелость, ориентацию в пространстве при переворотах. Воспитательные: Воспитывать взаимопомощь и страховку при выполнении упражнений.	Гимнастические маты, наклонная скамья, ребристые доски
43-50	Март: «Гимнастика для здоровья»	8	Образовательные: Учить наклонам вперед к прямым ногам, упражнениям на растяжку в паре («лодочка», «колечко»). Развивающие: Развивать гибкость позвоночника, эластичность мышц бедра и спины. Воспитательные: Формировать бережное отношение к своему телу, умение договариваться в паре.	Индивидуальные коврики, мячи-фитболы, гимнастические палки
51-58	Апрель: «Движение – жизнь!»	8	Образовательные: Учить базовым шагам аэробики (V-степ, шаг с захлестом). Формировать умение согласовывать дыхание с движением. Развивающие: Развивать общую выносливость, координацию при выполнении серии движений. Воспитательные: Воспитывать умение повторять движения за педагогом в заданном темпе.	Степ-платформы, скакалки, аудиозаписи для детской аэробики
59-68	Май: «Мы здоровые и счастливые!»	8	Образовательные: Применять полученные умения в сюжетной фитнес-игре и творческих заданиях. Развивающие: Развивать двигательную память, воображение. Воспитательные: Формировать чувство ответственности за свою команду в эстафетах.	Весь имеющийся инвентарь, элементы костюмов, грамоты

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 5-6 лет (68 часов в год)**

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование
1-8	Сентябрь: «Здравствуй, фитнес!»	8	Образовательные: Совершенствовать знания о правилах безопасности. Учить самостоятельно строиться и перестраиваться. Развивающие: Развивать координацию в сложнокоординированных ОРУ с предметами. Воспитательные: Воспитывать лидерские качества (выполнение роли капитана команды).	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, аудиосистема
9-16	Октябрь: «Веселые движения»	8	Образовательные: Учить ходьбе по гимнастической скамье с выполнением заданий (присесть, повернуться). Совершенствовать технику ходьбы с предметом на голове. Развивающие: Развивать статическое и динамическое равновесие в усложненных условиях. Воспитательные: Воспитывать самоконтроль и сосредоточенность.	Гимнастическая скамья, канат, мешочки с песком, кубики, массажные дорожки
17-24	Ноябрь: «Сильные и ловкие»	8	Образовательные: Учить отжиманию от пола с колен, упражнениям на пресс. Совершенствовать метание в горизонтальную цель с расстояния. Развивающие: Развивать силовую выносливость, ловкость и точность в эстафетах с элементами круговой тренировки. Воспитательные: Воспитывать волевые качества, умение работать на результат.	Гантели-хопы, набивные мячи (1 кг), маты, мишени, фишки для «зебры»
25-32	Декабрь: «Фитнес с музыкой»	8	Образовательные: Учить комбинации из танцевальных шагов аэробики и ритмических движений. Формировать умение самостоятельно начинать и заканчивать движение с музыкой. Развивающие: Развивать ритмический слух, мышечную память, артистизм. Воспитательные: Поощрять творческую интерпретацию движений.	Степ-платформы, скакалки, аудиозаписи современных ритмов
33-34	Январь: «Фитнес-зима» (Игры)	4	Образовательные: Закреплять технику акробатических и гимнастических элементов в условиях игр-соревнований. Развивающие: Развивать тактическое мышление, умение предугадывать действия соперника. Воспитательные: Формировать спортивный характер, уважение к сопернику.	Разметка зала, свисток, секундомер, цветные жилеты
35-42	Февраль: «Будь смелым!»	8	Образовательные: Осваивать кувырок назад с помощью. Учить стойке на голове и руках с опорой (у стены). Развивающие: Развивать силовые качества рук и плечевого пояса, смелость.	Гимнастические маты, наклонная скамья, шведская стенка

			Воспитательные: Воспитывать ответственность за безопасность свою и партнера.	
43-50	Март: «Гимнастика для здоровья»	8	Образовательные: Учить шпагату (продольному с опорой), «мостику» из положения лежа. Совершенствовать технику статической растяжки. Развивающие: Развивать активную гибкость, мышечный контроль. Воспитательные: Воспитывать терпение, умение преодолевать мышечный дискомфорт.	Индивидуальные коврики, фитболы, длинная гимнастическая лента для контроля
51-58	Апрель: «Движение – жизнь!»	8	Образовательные: Учить комбинации на ступ-платформах, базовым навыкам работы со скакалкой. Развивающие: Развивать общую и скоростную выносливость, координацию в серии сложных движений. Воспитательные: Воспитывать самодисциплину и умение самостоятельно регулировать нагрузку.	Ступ-платформы, скакалки, аудиозаписи для интервальной тренировки
59-68	Май: «Мы здоровые и счастливые!»	8	Образовательные: Демонстрировать освоенные умения в условиях итогового фестиваля или творческого показа. Развивающие: Развивать креативность, умение импровизировать, работать в команде для создания номера. Воспитательные: Формировать адекватную самооценку, культуру зрителя.	Весь инвентарь, костюмы, мультимедийное оборудование для показа, грамоты

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для возрастной подгруппы 6-7 лет (68 часов в год)**

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование
1-8	Сентябрь: «Здравствуй, фитнес!» (Адаптационно-игровой период)	8	Оздоровительные: Адаптировать организм к физическим нагрузкам. Образовательные: Познакомить с правилами поведения на занятии, основными исходными положениями. Развивающие: Развивать умение слушать музыку и двигаться в ее ритме. Воспитательные: Создать положительный эмоциональный настрой, воспитывать доброжелательность.	Мячи, обручи, коврики, погремушки, бубен, аудиосистема
9-16	Октябрь: «Веселые движения» (Развитие координации и равновесия)	8	Оздоровительные: Укреплять мышцы стопы и голени для профилактики плоскостопия. Образовательные: Обучать упражнениям на равновесие (на месте и в движении). Развивающие: Развивать координацию движений, пространственную ориентацию. Воспитательные: Воспитывать внимательность и осторожность.	Канат, гимнастическая скамья, кубики, мешочки с песком, массажные коврики

17-24	Ноябрь: «Сильные и ловкие» (Развитие силы и ловкости)	8	<p>Оздоровительные: Укреплять основные мышечные группы (рук, плечевого пояса, ног, туловища).</p> <p>Образовательные: Обучать правильному выполнению упражнений с предметами (гантели-хопы, набивные мячи).</p> <p>Развивающие: Развивать силовую выносливость и ловкость в эстафетах.</p> <p>Воспитательные: Воспитывать настойчивость и стремление к достижению результата.</p>	Гантели-хопы, набивные мячи (0.5 кг), тоннели, цветные фишки
25-32	Декабрь: «Фитнес с музыкой» (Танцевально-ритмический блок)	8	<p>Оздоровительные: Способствовать развитию дыхательной системы через ритмичные движения.</p> <p>Образовательные: Обучать простым танцевальным связкам и ритмическим рисункам.</p> <p>Развивающие: Развивать чувство ритма, музыкального слуха, мышечную память.</p> <p>Воспитательные: Раскрепощать детей, поощрять выражение эмоций через движение.</p>	Ленты, султанчики, платочки, аудиозаписи с разным ритмом
33-34	Январь: «Фитнес-зима» (Игровой фитнес)	4	<p>Оздоровительные: Развивать общую выносливость в подвижных играх.</p> <p>Образовательные: Закреплять умение применять полученные навыки в игровых ситуациях.</p> <p>Развивающие: Развивать быстроту реакции, тактическое мышление.</p> <p>Воспитательные: Воспитывать командный дух, умение соблюдать правила игры.</p>	Мячи, кегли, маски для игр, свисток
35-42	Февраль: «Будь смелым!» (Развитие ловкости и смелости)	8	<p>Оздоровительные: Укреплять мышцы корпуса, способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Образовательные: Познакомить с простейшими акробатическими упражнениями (кувырок, «ласточка», «мостик»).</p> <p>Развивающие: Развивать вестибулярный аппарат, смелость.</p> <p>Воспитательные: Воспитывать уверенность в своих силах, умение преодолевать страх.</p>	Гимнастические маты, наклонная скамья, ребристые доски
43-50	Март: «Гимнастика для здоровья» (Развитие гибкости)	8	<p>Оздоровительные: Повышать эластичность мышц и связок, улучшать подвижность суставов.</p> <p>Образовательные: Обучать правильной технике выполнения упражнений на растяжку.</p> <p>Развивающие: Развивать гибкость позвоночника, пластику тела.</p> <p>Воспитательные: Воспитывать терпение и умение чувствовать свое тело.</p>	Гимнастические коврики, мячи-фитболы, индивидуальные коврики для растяжки

51-58	Апрель: «Движение – жизнь!» (Аэробный фитнес)	8	Оздоровительные: Тренировать сердечно-сосудистую систему. Образовательные: Обучать основам дыхательной гимнастики, согласованию дыхания с движением. Развивающие: Развивать общую выносливость, координацию сложных движений. Воспитательные: Воспитывать самоконтроль и умение регулировать нагрузку.	Степ-платформы, скакалки, аудиозаписи для аэробики
59-68	Май: «Мы здоровые и счастливые!» (Итоговый, креативный блок)	8	Оздоровительные: Закрепление оздоровительного эффекта программы. Образовательные: Обобщить полученные знания и умения. Развивающие: Развивать творческие способности, умение импровизировать. Воспитательные: Формировать положительную самооценку, культуру зрителя и участника.	Весь имеющийся инвентарь, элементы костюмов, грамоты

#### 1.1.4. Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-6 лет. Группы формируются с учетом возраста: 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет. Наполняемость групп: 10-12 человек.

#### 1.1.5. Объем программы:

Для каждой возрастной подгруппы: 2 занятия в неделю.

- 3-4 года: 2 занятия в неделю по 15 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)
- 4-5 лет: 2 занятия в неделю по 20 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)
- 5-6 лет: 2 занятия в неделю по 25 минут = 68 часов в год (34 учебные недели)

\*Примечание: Объем нагрузки соответствует СанПиН 2.4.3648-20 (п. 2.9.3).\*

#### 1.1.6. Формы обучения: очно.

#### 1.1.7. Срок освоения программы: 1 учебный год.

#### 1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

- Состав группы: одновозрастной, постоянный.
- Занятия проводятся во вторую половину дня.
- Используются игровые, сюжетные, соревновательные методы.
- Создание и поддержание эмоционально-позитивного фона, ситуации успеха.
- Строгое соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности.

#### 1.1.9. Режим занятий:

- 3-4 года: 2 раза в неделю по 15 минут
- 4-5 лет: 2 раза в неделю по 20 минут
- 5-6 лет: 2 раза в неделю по 25 минут

#### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Содействие гармоничному физическому и психоэмоциальному развитию детей дошкольного возраста через формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой на основе современных и доступных технологий детского фитнеса.

#### Задачи:

- **Оздоровительные:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат, способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

- Повышать резистентность организма к заболеваниям, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Способствовать развитию и нормализации обменных процессов в организме.
- **Образовательные:**
  - Формировать знания детей о собственном теле, пользе физических упражнений и основах здорового образа жизни.
  - Обучать правильной технике выполнения базовых гимнастических и танцевально-ритмических упражнений.
  - Обучать детей пользоваться спортивным инвентарем.
- **Развивающие:**
  - Развивать основные физические качества: гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые способности, координацию.
  - Развивать чувство ритма, музыкальность, пластику и выразительность движений.
  - Развивать психические процессы: внимание, память, воображение.
- **Воспитательные:**
  - Воспитывать интерес к физической культуре и привычку к здоровому образу жизни.
  - Формировать личностные качества: дисциплинированность, самостоятельность, настойчивость, уверенность в себе.
  - Воспитывать умение работать в коллективе, чувство товарищества, взаимопомощи и уважения к другим.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

##### Для всех возрастных подгрупп (68 часов в год)

\*План является единым для всех групп. Сложность упражнений, интенсивность нагрузки и методика преподавания дифференцируются в зависимости от возрастной подгруппы.

№ занятия	Тема (месяц)	Кол-во час.	Решаемые цели и задачи	Оборудование	Форма контроля
1-8	Сентябрь: «Здравствуй, фитнес!» (Адаптационно-игровой период)	8	Оздоровительные: Адаптировать организм к физическим нагрузкам. Образовательные: Познакомить с правилами поведения на занятии, основными исходными положениями. Развивающие: Развивать умение слушать музыку и двигаться в ее ритме. Воспитательные: Создать положительный эмоциональный настрой, воспитывать доброжелательность.	Мячи, обручи, коврики, погремушки, бубен, аудиосистема	Наблюдение, беседа
9-16	Октябрь: «Веселые движения» (Развитие координации и равновесия)	8	Оздоровительные: Укреплять мышцы стопы и голени для профилактики плоскостопия. Образовательные: Обучать упражнениям на равновесие (на месте и в движении). Развивающие: Развивать координацию движений, пространственную ориентацию. Воспитательные: Воспитывать внимательность и осторожность.	Канат, гимнастическая скамья, кубики, мешочки с песком, массажные коврики	Наблюдение, выполнение упражнений по инструкции

17-24	Ноябрь: «Сильные и ловкие» (Развитие силы и ловкости)	8	Оздоровительные: Укреплять основные мышечные группы (рук, плечевого пояса, ног, туловища). Образовательные: Обучать правильному выполнению упражнений с предметами (гантели-хопы, набивные мячи). Развивающие: Развивать силовую выносливость и ловкость в эстафетах. Воспитательные: Воспитывать настойчивость и стремление к достижению результата.	Гантели-хопы, набивные мячи (0.5 кг), тоннели, цветные фишк	Наблюдение, игровые задания - эстафеты
25-32	Декабрь: «Фитнес с музыкой» (Танцевально-ритмический блок)	8	Оздоровительные: Способствовать развитию дыхательной системы через ритмичные движения. Образовательные: Обучать простым танцевальным связкам и ритмическим рисункам. Развивающие: Развивать чувство ритма, музыкального слуха, мышечную память. Воспитательные: Раскрепощать детей, поощрять выражение эмоций через движение.	Ленты, султанчики, платочки, аудиозаписи с разным ритмом	Наблюдение, участие в танцевальном флешмобе
33-34	Январь: «Фитнес-зима» (Игровой фитнес)	4	Оздоровительные: Развивать общую выносливость в подвижных играх. Образовательные: Закреплять умение применять полученные навыки в игровых ситуациях. Развивающие: Развивать быстроту реакции, тактическое мышление. Воспитательные: Воспитывать командный дух, умение соблюдать правила игры.	Мячи, кегли, маски для игр, свисток	Наблюдение за участием в играх
35-42	Февраль: «Будь смелым!» (Развитие ловкости и смелости)	8	Оздоровительные: Укреплять мышцы корпуса, способствовать формированию правильной осанки. Образовательные: Познакомить с простейшими акробатическими упражнениями (кувырок, «ласточка», «мостик»). Развивающие: Развивать вестибулярный аппарат, смелость. Воспитательные: Воспитывать уверенность в своих силах, умение преодолевать страх.	Гимнастические маты, наклонная скамья, ребристые доски	Педагогический анализ качества выполнения элементов
43-50	Март: «Гимнастика для здоровья» (Развитие гибкости)	8	Оздоровительные: Повышать эластичность мышц и связок, улучшать подвижность суставов. Образовательные: Обучать правильной технике выполнения упражнений на растяжку. Развивающие: Развивать гибкость позвоночника, пластику тела. Воспитательные: Воспитывать терпение и умение чувствовать свое тело.	Гимнастические коврики, мячи-фитболы, индивидуальные коврики для растяжки	Наблюдение, контроль за правильностью выполнения
51-58	Апрель: «Движение – жизнь!»	8	Оздоровительные: Тренировать сердечно-сосудистую систему. Образовательные: Обучать основам	Степ-платформы, скакалки,	Наблюдение за функции

	(Аэробный фитнес)		дыхательной гимнастики, согласованию дыхания с движением. Развивающие: Развивать общую выносливость, координацию сложных движений. Воспитательные: Воспитывать самоконтроль и умение регулировать нагрузку.	аудиозаписи для аэробики	ональным состоянием детей
59-68	Май: «Мы здоровые и счастливые!» (Итоговый, креативный блок)	8	Оздоровительные: Закрепление оздоровительного эффекта программы. Образовательные: Обобщить полученные знания и умения. Развивающие: Развивать творческие способности, умение импровизировать. Воспитательные: Формировать положительную самооценку, культуру зрителя и участника.	Весь имеющийся инвентарь, элементы костюмов, грамоты	Открытое итоговое занятие - праздничный, анализ достижений

### 1.3.2. Планируемые результаты

**Ребенок будет уметь:**

- **Физические качества и моторика:**
  - Владеть базовыми гимнастическими упражнениями (прыжки, равновесие, лазанье) в соответствии с возрастной нормой.
  - Выполнять простые танцевальные движения и ритмические комплексы под музыку.
  - Демонстрировать улучшение гибкости, ловкости, координации и силовой выносливости.
- **Личностные качества:**
  - Проявлять уверенность при выполнении упражнений перед сверстниками.
  - Ставить перед собой цели и добиваться их.
  - Адекватно оценивать свои возможности и радоваться собственным успехам и успехам других.
- **Мотивация:**
  - С удовольствием посещать занятия, проявлять активный интерес к новым упражнениям и играм.
  - Самостоятельно использовать разученные упражнения в свободной деятельности.
- **Социальные отношения:**
  - Уметь работать в паре и в подгруппе, согласовывать свои действия с действиями других детей.
  - Соблюдать правила игр и выполнения упражнений, проявлять уважение к товарищам.
  - Активно и доброжелательно взаимодействовать с педагогом.
- **Познание/Здоровье:**
  - Иметь представление о пользе физических упражнений для здоровья.
  - Знать и использовать в речи названия основных спортивных снарядов и видов движений.
  - Понимать и соблюдать правила безопасности на занятиях.
  - Владеть основами правильного дыхания во время физической нагрузки.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

## **2.1. Условия реализации программы**

### **Материально-технические условия:**

- Просторный, хорошо проветриваемый зал с безопасным покрытием.
- Гимнастические коврики (по количеству детей).
- Мячи: фитболы разного размера, набивные мячи (0.5 кг), массажные мячи, мячи среднего диаметра.
- Обручи пластмассовые разных размеров.
- Скакалки, гимнастические палки.
- Мешочки с песком для равновесия.
- Массажные коврики и дорожки.
- Степ-платформы.
- Гантели-хопы (пластиковые).
- Тоннель для подлезания.
- Канат, гимнастическая скамья.
- Атрибуты для игр и танцев: ленты, султанчики, платочки, погремушки.
- Аудиосистема с подборкой музыкального сопровождения.

### **2.2. Кадровое обеспечение**

Наличие высшего образования или среднего профессионального образования, подтвержденного документом установленного образца, и дополнительного профессионального образования (профессиональной переподготовки) по направлению «Педагогика дополнительного образования».

### **2.3. Формы оценки результатов освоения программы**

Оценка результатов освоения программы носит показательный и констатирующий характер и направлена на определение динамики развития интересов и способностей ребенка.

Основные формы оценки:

- Систематическое педагогическое наблюдение в процессе игр, упражнений и эстафет.
- Анализ продуктов деятельности (видеозаписи performances, фотографии с занятий).
- Проведение открытых занятий для родителей.
- Участие в итоговом мероприятии «Мы здоровые и счастливые!» (май).

### **2.4. Система фиксации результатов**

Для фиксации индивидуального прогресса каждого ребенка используется «Карта индивидуального прогресса», в которой педагог отмечает освоение ключевых умений.

Критерии фиксации:

- «Освоил» (✓) – ребенок стабильно и правильно выполняет действие.
- «В процессе освоения» (/) – ребенок выполняет действие с помощью педагога или нестабильно.
- «Не проявляется» (пока) – действие не выполняется.

Карта заполняется два раза в год (сентябрь/октябрь и апрель/май) для оценки динамики.

Пример карты индивидуального прогресса:

ФИ ребенка	Физические качества		Техника выполнения		Взаимодействие и правила	
	Равновесие	Прыжки	Упражнение с обручем	Танцевальная связка	Работа в паре	Соблюдает правила

Иванов Петя						
(нач. года)	/	✓	/	/	/	✓
Иванов Петя						
(кон. года)	✓	✓	✓	/	✓	✓

*Примечание: Карта ведется в виде отдельной таблицы на каждую возрастную группу с полным перечнем планируемых результатов.*

## **2.5. Методические материалы**

### **Список литературы:**

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.
2. Основная образовательная программа МБДОУ детский сад №96 «Калинка».
3. Годовой план МБДОУ детский сад №96 «Калинка» на 2025/26 учебный год.
4. Айзман, Р. И. «Физическое развитие детей дошкольного возраста». – М.: Академия, 2020.
5. Базарова, Л. В. «Фитнес для детей: методика проведения занятий». – СПб.: Питер, 2019.
6. Сулим, Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2018.
7. Хухлаева, О. В. «Детская психология и двигательная активность». – М.: Владос, 2022.
8. Фирилева, Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-Пресс, 2021.