

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №213» (МБДОУ «Детский сад №213»)

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета

МБДОУ «Детский сад №213»

протокол № 1 от 26.08.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Возраст обучающихся 4-5 лет

Возраст обучающихся 5-6 лет

Возраст обучающихся 6-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Меженкова С.А.,
инструктор по физической
культуре

Барнаул
2025

Содержание		Страница
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Актуальность Программы	3
1.2.	Новизна Программы	4
1.3.	Цель и задачи Программы	5
1.4.	Принципы формирования Программы	5
1.5.	Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.	6
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	8
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1.	Календарно-тематическое (комплексно-тематическое) планирование в физкультурно-спортивной деятельности по обеспечению физического развития воспитанников в рамках реализации Программы	9
2.2.	Мониторинг освоения программного материала	15
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	16
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	16
3.2.	Методическое обеспечение Программы	16
3.3.	Время реализации Программы	17
3.4.	Формы аттестации	17
3.5.	Оценочные материалы	17
4.	Календарный учебный график платных образовательных услуг на 2025/2026 учебный год	17
5.	Учебный план платных образовательных услуг на 2025/2026 учебный год	19
6.	Лист изменений и дополнений	20

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1.Актуальность Программы

Актуальность программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

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 и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся 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 равнодушного 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.

1.2. Новизна Программы

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса (стретчинг, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение 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, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о степ – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

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.

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.

1.3. Цель и задачи Программы

- содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, укрепление здоровья ребенка, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

1. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.
2. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
3. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
4. Развивать творческие способности воспитанников.
5. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).

1.4. Принципы формирования Программы

- Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- Наглядность;
- Динамичность;
- Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

1.5. Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Возрастная группа от 4 до 5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Опорно-двигательный аппарат.

В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

Органы дыхания.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечно-сосудистая система.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует

предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Возрастная группа от 5 до 6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастная группа от 6 до 7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Опорно-двигательный аппарат.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основным проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия пропорцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

4-5 лет:

- ✓ стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ✓ ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений с фитболом, игрового стретчинга;
- ✓ испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- ✓ умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- ✓ выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- ✓ бегаёт и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- ✓ выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, фитбола.

5-6 лет:

- ✓ знают основы теории и практики детского фитнеса, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- ✓ выполняют упражнения ритмической гимнастики с предметами;
- ✓ чувствуют и ощущают музыкальный ритм;

- ✓ выполняют комплекс ОРУ с мячом, обручем и т.д.;
- ✓ владеют упражнениями дыхательной гимнастики;
- ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

6-7 лет:

- ✓ сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплен свод стопы;
- ✓ наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- ✓ выполняют упражнения ритмической гимнастики с предметами;
- ✓ сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- ✓ владеют упражнениями дыхательной гимнастики;
- ✓ сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарно-тематическое (комплексно-тематическое) планирование в физкультурно-спортивной деятельности по обеспечению физического развития воспитанников в рамках реализации Программы

4-5 лет

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный

					контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	1	1	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	1	0,5	0,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть	1	0,5	0,5	
2.4.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 2 часть	1	0,5	0,5	
Раздел 3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
4.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
Раздел 4. Ритмическая гимнастика					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Часики»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	1	0,5	0,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	1	0,5	0,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Белочка с мячами»	1	0,5	0,5	
Раздел 5. Элементы фитбола					
6.1.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения на	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение,

	фитболах.				анализ движений)
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.	1	-	1	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	
6.4.	Фитбол-гимнастика (закрепление)	1	-	1	
Раздел 6. Элементы дыхательной гимнастики					
7.1.	«Малый маятник», «Петушок»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Насос», «Свеча»	1	0,5	0,5	
7.3.	«Аист», «Ворона»	1	0,5	0,5	
7.4.	«Кошка», «Дровосек»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		28	10,5	15,5	

5-6 лет

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	1	1	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг.	1	0,5	0,5	Промежуточный

	Разучивание основных упражнений.				контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	1	0,5	0,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	1	0,5	0,5	
2.4.	Игровой стретчинг «Просто так»	1	0,5	0,5	
Раздел 3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
3.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
3.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
Раздел 4. Ритмическая гимнастика					
4.1.	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4.2.	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	1	0,5	0,5	
4.3.	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	1	0,5	0,5	
4.4.	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	1	0,5	0,5	
Раздел 5. Элементы фитбола					
5.1.	Фитбол -гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Фитбол -гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление).	1	-	1	
5.3.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	

	Комплекс №3. «Солнышко»				
5.4.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)	1	-	1	
Раздел 6. Элементы дыхательной гимнастики					
6.1.	«Рубка дров», «Каланча»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	1	0,5	0,5	
6.3.	«Лотос», «Поезд»	1	0,5	0,5	
6.4.	«Дышим животом», «Ежики»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		26	10,5	15,5	

6-7 лет

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	1	1	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
2.1.	Игровой стретчинг. Упражнения игрового стретчинга	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое	1	0,5	0,5	

	занятие «Сказка о глупом императоре»				
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Придумай сказку»	1	0,5	0,5	
2.4.	Игровой стретчинг Сюжетно- 1 13 игровое занятие «Ворона и канарейка»	1	0,5	0,5	
Раздел 3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
3.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
3.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
Раздел 4. Ритмическая гимнастика					
4.1.	Ритмическая гимнастика «Дружба»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4.2.	Ритмическая гимнастика «Красная лента»	1	0,5	0,5	
4.3.	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	1	0,5	0,5	
4.4.	Ритмическая гимнастика «Цып, цып, цыплята»	1	0,5	0,5	
Раздел 5. Элементы фитбола					
5.1.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения. (закрепление).	1	-	1	
5.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	
5.4.	Фитбол-гимнастика	1	-	1	

	Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. (закрепление)				
Раздел 6. Элементы дыхательной гимнастики					
6.1.	«Грибок», «Погончики»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	«Луговые цветы», «Одуванчик»	1	0,5	0,5	
6.3.	«Журавль», «Вырасту большой»	1	0,5	0,5	
6.4.	«Цветок распускается», «Гуси лебеди летят»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		26	10,5	15,5	

Успешность воспитанников демонстрируется через:

- открытые мероприятия с родителями;
- проведение соревнований между группами;
- показательные выступления на спортивных праздниках

2.2. Мониторинг освоения программного материала

№	ФИО ребенка	Демонстрирует двиг. способности	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет силовые упражнения	Умение работать на степ-платформе	Проявляет самостоятельность, творческую активность.	Итого

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Музыкальный зал оснащен необходимой мебелью.

Освещение и оборудование музыкального зала соответствует современным требованиям и обеспечивает оптимальные условия для работы.

В образовательном процессе, осуществляемом в Учреждении, используются различные технические средства обучения:

- степ-платформы;
- мячи разных размеров;
- ленточки;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- стойки;
- фишки;
- гантели;
- эспандеры;
- гимнастические ролики;
- мешочки с песком;
- набивные мячи.

Информационное обеспечение:

- аудио и видео фонотеки;
- информация на официальном сайте учреждения, информационных стендах в родительских комплексах;
- подборка справочной и информационной литературы.

3.2. Методическое обеспечение Программы

1. Адашкавичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». - «Просвещение», 1992.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей, - Санкт-Петербург, 2000.
3. Вавилова Н.Е. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу и выносливость». – М.: «Просвещение», 1981.
4. «Инструктор по физической культуре», журнал №1 2012г, №3 2013г, №1 2014, №5 2019.
5. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
6. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
7. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.

3.3. Время реализации Программы

Программа реализуется в условиях секционной спортивной деятельности и рассчитана на 8 месяцев обучения. Программа охватывает дошкольный возраст 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет. Тренировки проводятся два раза в неделю, по

20,25,30 минут во вторую половину дня в соответствии с возрастом. Программа предусматривает групповую форму обучения.

3.4. Формы аттестации

В ходе реализации Программы предполагается участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, открытых занятиях совместно с родителями, фотоотчет на сайт Учреждения.

По окончании срока реализации Программы итоговый документ не выдается.

3.5. Оценочные материалы

Ежегодно проводится анкетирование родителей (законных представителей), по результатам которого планируется деятельность на следующий учебный год с учетом мнения и пожеланий родителей.

Оценочным материалом являются продуктивные формы деятельности: фестивали, соревнования, конкурсы разных уровней, тематические мероприятия, отчетные концерты, совместные мероприятия с родителями и другие мероприятия.

Результаты оценивания используются для планирования деятельности специалистов и администрации Учреждения на следующий учебный год с учетом анализа деятельности на текущий учебный год.

4. Календарный учебный график платных образовательных услуг на 2025/2026 учебный год

Сроки	Содержание
Начало учебных занятий	02 октября 2025
Окончание учебного года	29 мая 2026
Продолжительность учебного года	33 недели
Летний оздоровительный период	
С 1 июня по 31 августа	Летние творческо-познавательные, оздоровительные каникулы

1. Регламентирование образовательного процесса

Содержание	Группы среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет	Группы старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет	Группа подготовительного к школе возраста от 6 до 7 лет
Количество возрастных групп	1	1	1
Продолжительность занятий	не более 20 минут	не более 25 минут	не более 30 мин
Регламент оказания	2 раза в неделю	2 раза в неделю во	2 раза в неделю во

платной образовательной услуги	во вторую половину дня	вторую половину дня	вторую половину дня
--------------------------------	------------------------	---------------------	---------------------

Длинные выходные:

Начало	Конец	Дней	Название
3 ноября	4 ноября	2	День народного единства
31 декабря	11 Января	12	Новогодние каникулы 2026
23 февраля	23 февраля	1	День защитника Отечества
9 Марта	9 Марта	1	Международный женский день
1 мая	1 Мая	1	Праздник весны и труда
11 Мая	11 Мая	1	День Победы (вторые майские)

5. Учебный план платных образовательных услуг на 2025/2026 учебный год

Наименование ПОУ	№ группы	Кол-во занятий в неделю	Количество занятий в месяц								Кол-во занятий в год
			октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
«Детский фитнес» (4-7 лет)	2	2	9	7	9	6	8	9	9	8	65
	4	2	9	7	9	6	8	9	9	8	65
	5	2	9	7	9	6	8	9	9	8	65

6. Лист изменений и дополнений

№	Мероприятие	Срок	Ответственные	Отметка о выполнении