

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Образовательный центр «ЛОГОС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №3 от «10» января
2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом Директора МБОУ
Образовательного центра
«ЛОГОС»
Приказ от 12.02.2025 г. №42

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа по
физическому развитию детей 5-6 лет
«Детский фитнес»**

Одинцово, 2025

Содержание

- 1.** Пояснительная записка.
- 2.** Содержание программы:
 - учебный план;
 - содержание учебного плана;
 - планируемые результаты.
 - календарный учебный график
- 3.** Методическое обеспечение.
- 4.** Список литературы.
- 5.** Приложения.

1. Пояснительная записка.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726 р;
5. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 года № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Одинцовской средней общеобразовательной школы № 1 дошкольного отделения - детского сада № 23.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Новизна: каждое занятие – своего рода «оздоровительная процедура» и вместе с тем активный отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость».

Актуальность: проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. В результате, по данным Первого Московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию.

Педагогическая целесообразность: С целью профилактики различных заболеваний у детей, разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений

выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Отличительные особенности: Программа – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия 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. Эта программа носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, применяется индивидуальный подход, способствует гармоничному развитию души и тела.

Адресат программы: дети 5-6 лет

Уровень освоения программы: стартовый

Формы обучения: очная.

Режим занятий: с октября по май,

- 64 часа

- 2 часа в неделю

Особенности организации образовательного процесса - данная программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5-6 лет), примерный состав 10 человек, состав группы может быть постоянным, если никто не отчислится по различным обстоятельствам, и быть переменным, новые дети могут занять, освободившиеся места. Занятия групповые, традиционные.

Цель: сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Задачи:

- образовательные

Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).

Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).

Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

- личностные

Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.

- метапредметные

Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Повышать интерес к физкультурным занятиям.

2. Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	8
2	Степ-аэробика с большим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	8
3	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	8
4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	8
5	Силовая гимнастика с эспандером, школа мяча, акробатика и стретчинг.	8
6	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.	8
7	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	8
8	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	8
	Итого:	64

Календарный план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
Октябрь		
1 неделя 1-2 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
2 неделя 3-4 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
3 неделя 5-6 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
4 неделя 7-8 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 2 Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
Ноябрь		
1 неделя	Фитнес-тренировка комплекс 3. Степ-аэробика с большим	2

1-2 занятие	мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	
2 неделя 3-4 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 3. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
3 неделя 5-6 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
4 неделя 7-8 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
Декабрь		
1 неделя 1-2 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика.	2
2 неделя 3-4 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика.	2
3 неделя 5-6 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.	2
4неделя 7-8 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.	2
Январь		
1 неделя 1-2 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 7. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с эспандером для аэробики, худ.гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	2
2 неделя 3-4 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 7. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с эспандером для аэробики, худ.гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	2
3неделя 5-6 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 8. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с эспандером для аэробики, худ.гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	2
4 неделя 7-8 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 8. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с эспандером для аэробики, худ.гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	2
Февраль		

1 неделя 1-2 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 9. Силовая гимнастика с эспандером для аэробики, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
2 неделя 3-4 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 9. Силовая гимнастика с эспандером для аэробики, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
3 неделя 5-6 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 10. Силовая гимнастика с эспандером для аэробики, акробатика и стретчинг.	2
4 неделя 7-8 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 10. Силовая гимнастика с эспандером для аэробики, акробатика и стретчинг.	2
Март		
1 неделя 1-2 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.	2
2 неделя 3-4 занятие	Фитнес-тренировка – комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.	2
3 неделя 5-6 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.	2
4 неделя 7-8 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 12 Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.	2
Апрель		
1 неделя 1-2 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 13. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
2 неделя 3-4 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 13 Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
3 неделя 5-6 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
4 неделя 7-8 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
Май		
1 неделя 1-2 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
2 неделя 3-4	Фитнес-тренировка комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2

занятие		
3 неделя 5-6 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 16. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
4 неделя 7-8 занятие	Фитнес-тренировка комплекс 16. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2
	Итого:	64

(см.Приложение 2)

Планируемые результаты:

-**предметные** в результате изучения данного курса, ребёнок будет уметь: выполнять различные виды ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «пауки», «раки»).

- **личностные** внимательно слушать и выполнять оригинальные игровые приемы: например, во время бега дети должны взять один из предметов (кубик, мяч) из корзины, и, пробежав один круг, положить его обратно в корзину.Выполнять бег с заданием по сигналу свистка.Выполнять упражнения с элементами художественной гимнастики (с мячами, обручами, лентами и скакалками).Выполнять упражнения с элементами акробатики под названием «веселая зарядка», тренирующих крупные группы мышц, а также упражнений игрового стретчинга.

- **метапредметные**выразительно исполнять все движения, развивать образное мышление.Выполнять упражнения на степ-платформе.Выполнять упражнения на фитболах.

Календарный учебный график.

Учебное время	Дни занятий	Время проведения	Отчетные мероприятия	Праздничные дни
Октябрь-май	Вторник Четверг	17.00-17.25	Открытое занятие для родителей (январь, май)	01.01.2025 г. – 08.01.2025г. – новогодние каникулы; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта – Международный женский день; 1 мая – Праздник весны и труда; 9 мая – День Победы; 12 июня – День России;

				4 ноября - День народного.
--	--	--	--	-------------------------------

3. Материально-технические условия реализации программы.

Универсальный зал для занятий музыкой и физкультурой.

Кабинет: стол, стул, компьютер, шкаф.

Мячи большого диаметра «фитболы» - 20 шт.

Мячи резиновые средние 20 шт.

Гантели - 20 комплектов

Мягкие модули

Степ – платформы 16 шт.

Тренажеры - 4 шт.

Гимнастические коврики - 16 шт.

Эспандеры - 16 шт.

Батут – 1шт.

Сухой бассейн – 2 шт.

Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.

I.Картотеки.

1. Картотека комплексов степ-аэробики.

2. Картотека комплексов гимнастики с атлетическим мячом.

3.Картотека комплексов игровых упражнений для вводной части фитнес-тренировки.

4. Картотека комплексов ОРУ.

5. Картотека комплексов упражнений на расслабление.

6. Картотека комплексов упражнений на дыхание.

7. Картотека подвижных игр.

8. Картотека упражнений стретчинга

II. Электронные ресурсы.

1. Аудиозаписи.

2. Видеоролики с фитнес-тренировками.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования 1 квалификационной категории – инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

Виды контроля.

Начальный, итоговый (тестирование).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов, журнал посещаемости, аналитическая справка, участие в конкурсах, сертификат, отзыв родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

открытый показ занятия для родителей и педагогов; участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня; видеоматериал фотоотчет; интернет ресурсы, соревнования, аналитическая справка.

Мониторинг: контроль знаний осуществляется с использованием диагностической карты. *Цель мониторинга:* выявление уровня физического и психомоторного развития ребёнка (начального уровня и динамики развития,

эффективности данной программы). *Метод мониторинга:* наблюдение за детьми в процессе выполнения упражнений в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, на основе основных направлений программы (см. приложение 3).

Показателем уровня физического развития является улучшение состояния опорно-двигательного аппарата; повышение мышечного тонуса; формирование основ здорового образа жизни, удовлетворение потребности в двигательной активности, умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и выполнению упражнений.

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Диагностические методики. Равновесие. Упражнение «Фламинго»

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Быстрота

	пол	5	6	7
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

4. Список литературы.

I. Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726 р;
5. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 года № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Одинцовской средней общеобразовательной школы № 1 дошкольного отделения - детский сад № 23.

II. Литература, рекомендованная педагогу.

8. Журнал Инструктор по физической культуре №4/2015г., статья Яковлевой С.А., Солярской С.В., Релаксационные упражнения в психофизическом развитии детей, стр.33, статья Солярской С.В. Программа кружка «Крепкий орешек», стр.115.
9. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М., 2015.

III. Интернет ресурсы

11. <https://nsportal.ru/>
12. <https://www.maam.ru/>

5. Приложения

1. Словарь терминов
2. Комплексы фитнес-тренировок
3. Мониторинг физической подготовленности
4. Комплексы упражнений на степ-платформах
5. Игры и упражнения на фитболах
6. Комплексы упражнений с гимнастическим мячом
7. Комплексы упражнений с гантелями
8. Инструкция по технике безопасности