

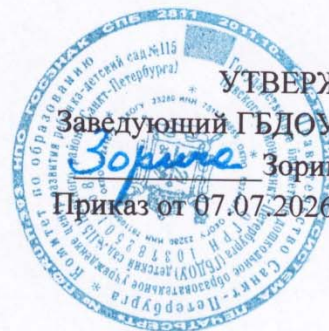
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад №115  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического Совета  
от 20.05.2026 №3

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета родителей ГБДОУ №115  
Невского района Санкт-Петербурга



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий ГБДОУ №115  
Зорина Н.И.  
Приказ от 07.07.2026 №141

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

**«Детский фитнес»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 3-5 лет

Разработчик:  
Ульченко Елизавета Владимировна  
Инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург  
2026 год

## **Пояснительная записка**

**Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет направленность** на укрепление здоровья детей, развитие их физических качеств (выносливость, координация, сила, гибкость), формирование правильной осанки, навыков двигательной активности, а также на повышение общей физической подготовленности и привитие здорового образа жизни с раннего возраста.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на дошкольный возраст детей от 3 до 5 лет

### **Актуальность программы**

Программа отвечает современным потребностям общества и значительно способствует физическому, психологическому и социальному развитию детей.

### **Отличительной особенностью программы/новизной (при наличии) являются**

Новизна заключается в комплексном, персонализированном и технологически подкреплённом подходе, ориентированном не только на физическое, но и на психоэмоциональное развитие ребёнка.

**Уровень освоения программы** базовый

**Объем ДОП** 46 часов

**Срок освоения** 02.10.2026 – 21.05.2027

### Цель программы

Развитие физических способностей детей дошкольного возраста посредством элементов фитнеса, оздоровление и восстановление организма детей.

#### Обучающие задачи:

- Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

#### Развивающие задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
- Способствовать профилактике различных заболеваний.

#### Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### Планируемые результаты

| Результат  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предметные | <ul style="list-style-type: none"><li>• Знать основные упражнения для развития силы, гибкости, выносливости и координации.</li><li>• Уметь выполнять базовые элементы детского фитнеса (растяжка, прыжки, бег, упражнения на равновесие).</li><li>• Освоить навыки правильного выполнения физических упражнений с учётом техники безопасности.</li><li>• Понимать роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни.</li><li>• Уметь ориентироваться в правилах организации тренировочного процесса.</li></ul> |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Метапредметные | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать умение планировать собственную физическую активность и контролировать её качество.</li> <li>• Формировать навыки самооценки и самоконтроля в процессе занятий спортом.</li> <li>• Развивать сотрудничество и коммуникативные навыки через групповые упражнения и игры.</li> <li>• Формировать умение решать проблемы (например, как справиться с утомлением или корректировать технику).</li> <li>• Приобрести навыки целенаправленного обучения и мотивации к регулярным занятиям.</li> </ul> |
| Личностные     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам.</li> <li>• Развивать навыки настойчивости, ответственности за своё здоровье и результаты занятий.</li> <li>• Формировать интерес и мотивацию к физическому развитию и самосовершенствованию.</li> <li>• Воспитывать чувство уверенности в своих физических возможностях и успехах.</li> <li>• Способствовать развитию эмоционального комфорта и психологической разгрузки через движение.</li> </ul>        |

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы** Русский

**Форма обучения** очная

### **Особенности реализации программы**

Игровой подход. Занятия должны быть похожи на игру, с короткими периодами активности и частыми перерывами.

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **1. Планирование и структурирование занятий:**

- Разминка: Обязательный этап, включающий упражнения для разогрева мышц и подготовки организма к нагрузке. Важно использовать динамические упражнения (махи руками и ногами, вращения, наклоны).
- Основная часть: Содержит комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств (сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация) и формирование двигательных навыков. Упражнения подбираются в соответствии с возрастом и уровнем подготовки детей.
- Заключительная часть (заминка): Направлена на постепенное снижение нагрузки и восстановление организма. Включает упражнения на растяжку, расслабление, дыхательные упражнения.
- Чередование видов деятельности: Важно чередовать интенсивные упражнения с более спокойными, а также разные виды активности (бег, прыжки, упражнения с мячом, игры).
- Регулярность: Занятия должны проводиться регулярно (1-2 раза в неделю) для достижения устойчивого результата.

#### **2. Создание благоприятной образовательной среды:**

- Безопасность: Обеспечение безопасности во время занятий – приоритетная задача. Необходимо проверить состояние оборудования, убрать посторонние предметы, обучить детей правилам безопасности.

- **Позитивная атмосфера:** Создание доброжелательной и поддерживающей атмосферы, в которой дети чувствуют себя комфортно и уверенно. Важно поощрять усилия и достижения каждого ребенка, не сравнивать их друг с другом.
- **Игровая форма:** Использование игровых методов и приемов обучения, особенно для младших дошкольников. Превратите занятия в увлекательное приключение, используя сказочных персонажей, ролевые игры, эстафеты.
- **Музыкальное сопровождение:** Использование музыки для создания ритма и настроения. Музыка должна быть энергичной и мотивирующей, но не слишком громкой.
- **Визуальные материалы:** Использование наглядных пособий (карточки с упражнениями, плакаты, видеоматериалы) для лучшего усвоения информации.

### **3. Методическое обеспечение:**

- **Разнообразие методов и приемов:** Использование различных методов обучения (наглядный, словесный, практический, игровой), а также разнообразных приемов (показ, объяснение, инструктаж, демонстрация).
- **Индивидуализация и дифференциация:** Учет индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка. Предоставление возможности выбора упражнений, адаптация нагрузки, оказание индивидуальной помощи.
- **Обратная связь:** Предоставление детям обратной связи об их успехах и ошибках. Важно говорить не только о том, что нужно исправить, но и о том, что получается хорошо.
- **Самостоятельность:** Поощрение самостоятельности и инициативы детей. Предоставление возможности самостоятельно выбирать упражнения, выполнять их в своем темпе, предлагать новые варианты.

### **4. Оценка результатов:**

- **Регулярный мониторинг:** Регулярный мониторинг физической подготовленности детей. Использование простых тестов и упражнений для оценки силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации.
- **Анализ прогресса:** Анализ прогресса каждого ребенка и группы в целом. Сравнение результатов с предыдущими показателями, определение сильных и слабых сторон.
- **Корректировка программы:** Внесение корректировок в программу на основе результатов мониторинга и анализа. Адаптация упражнений, изменение нагрузки, добавление новых элементов.
- **Неформальная оценка:** Помимо формальных тестов и измерений, важна неформальная оценка, основанная на наблюдении за детьми во время занятий. Оценка их активности, заинтересованности, мотивации.

**Условия набора в коллектив воспитанники ГБДОУ №115**

**Условия формирования групп разновозрастные**

**Количество учащихся в группе 10-15**

**Формы организации занятий групповые**

**Формы проведения занятий учебное занятие, игра, соревнование**

**Формы организации деятельности учащихся на занятии фронтальная, групповая, коллективная**

**Кадровое обеспечение**

**1. Руководитель программы:**

- Специалист в области физической культуры и спорта.
- Опыт работы с детьми и знание методик детского фитнеса.

2. Медицинский работник:

- Врач или мед. сестра для контроля за состоянием здоровья участников.
- Проведение предварительных медицинских осмотров.

3. Психолог:

- Специалист для работы над психологическим климатом в группе.
- Помощь в развитии уверенности и командного духа.

**Материально-техническое оснащение**

1. Спортивный инвентарь:

- Маты для гимнастики.
- Мячики (футбольные, волейбольные, фитнес-мячи).
- Скакалки.
- Коврики для йоги.

2. Игровое оборудование:

- Конусы, обручи и другие элементы для создания игровых площадок.

3. Зал для занятий:

- Просторное помещение с хорошей вентиляцией и освещением.

4. Аудио- и видеотехника:

- Музыкальное оборудование для создания атмосферы во время тренировок.

5. Средства безопасности:

- Аптечка первой помощи.
- Мягкие покрытия на полу для предотвращения травм.

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**2026 - 2027**

| №   | Наименование разделов и тем                                | Количество часов |          |       | Форма контроля        |
|-----|------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|-----------------------|
|     |                                                            | Теория           | Практика | Всего |                       |
| 1.  | Задания на координацию<br>«Весёлые лапки»                  | 0,25             | 0,75     | 1     | Игра                  |
| 2.  | Прыжки<br>«Прыг-скок»                                      | 0,25             | 0,75     | 1     | Физические упражнения |
| 3.  | Задания на гибкость<br>«Змейка-ползушка»                   | 0,25             | 0,75     | 1     | Танец                 |
| 4.  | Стретчинг<br>«Волшебные звёздочки»                         | 0,25             | 0,75     | 1     | Физические упражнения |
| 5.  | Ритмопластика<br>«Весёлый поезд»                           | 0,25             | 0,75     | 1     | Танец                 |
| 6.  | Задания на координацию<br>«Цветные пузырьки»               | 0,25             | 0,75     | 1     | Физические упражнения |
| 7.  | Задания на развитие творческих способностей<br>«Мимимишки» | 0,25             | 0,75     | 1     | Физические упражнения |
| 8.  | Дыхательные упражнения<br>«Солнечные лучики»               | 0,25             | 0,75     | 1     | Игра                  |
| 9.  | Прыжки<br>«Лунные зайчики»                                 | 0,25             | 0,75     | 1     | Физические упражнения |
| 10. | Силовая гимнастика<br>«Пушистые ёжики»                     | 0,25             | 0,75     | 1     | Физические упражнения |
| 11. | Задания на развитие реакции<br>«Пчелки-работяги»           | 0,25             | 0,75     | 1     | Игра                  |
| 12. | Задания на развитие чувства баланса<br>«Весёлые облачка»   | 0,25             | 0,75     | 1     | Игра                  |
| 13. | Силовая гимнастика<br>«Крабики-ползунки»                   | 0,25             | 0,75     | 1     | Физические упражнения |
| 14. | Стретчинг<br>«Звёздные капельки»                           | 0,25             | 0,75     | 1     | Физические упражнения |
| 15. | Задания на развитие дыхательных навыков                    | 0,25             | 0,75     | 1     | Игра                  |

|     |                                                           |      |      |   |                       |
|-----|-----------------------------------------------------------|------|------|---|-----------------------|
|     | «Весёлые китята»                                          |      |      |   |                       |
| 16. | Упражнения в парах<br>«Забавные гусеницы»                 | 0,25 | 0,75 | 1 | Танец                 |
| 17. | Прыжки<br>«Прыгучие лягушата»                             | 0,25 | 0,75 | 1 | Физические упражнения |
| 18. | Задания на развитие чувства ритма<br>«Танцующие снежинки» | 0,25 | 0,75 | 1 | Игра                  |
| 19. | Упражнения на развитие скорости<br>«Бегущие зайчата»      | 0,25 | 0,75 | 1 | Физические упражнения |
| 20. | Задания на развитие координации<br>«Зумба»                | 0,25 | 0,75 | 1 | Физические упражнения |
| 21. | Развивать способность к импровизации<br>«Чунга-чанга»     | 0,25 | 0,75 | 1 | Танец                 |
| 22. | Танцевальные движения<br>«Танцевальная зарядка»           | 0,25 | 0,75 | 1 | Игра                  |
| 23. | Эстафеты<br>«Спортивные эстафеты»                         | 0,25 | 0,75 | 1 | Эстафеты              |
| 24. | Задания на координацию<br>«Фитнес с предметами»           | 0,25 | 0,75 | 1 | Физические упражнения |
| 25. | Силовая гимнастика<br>«Весёлые мишутки»                   | 0,25 | 0,75 | 1 | Физические упражнения |
| 26. | Упражнения на укрепление стоп<br>«Скороходики»            | 0,25 | 0,75 | 1 | Физические упражнения |
| 27. | Прыжковая гимнастика<br>«Забавные попрыгунчики»           | 0,25 | 0,75 | 1 | Физические упражнения |
| 28. | Стретчинг<br>«Весёлая радуга»                             | 0,25 | 0,75 | 1 | Игра                  |
| 29. | Танцевальные движения<br>«Озорники»                       | 0,25 | 0,75 | 1 | Игра                  |
| 30. | Силовая гимнастика<br>«Кавалеристы»                       | 0,25 | 0,75 | 1 | Физические упражнения |
| 31. | Фитнес шаги<br>«Двигайся!»                                | 0,25 | 0,75 | 1 | Танец                 |
| 32. | Физические упражнения<br>«Олимпийские талисманы»          | 0,25 | 0,75 | 1 | Физические упражнения |

|     |                                                        |             |             |           |                       |
|-----|--------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------------------|
| 33. | Ритмопластика<br>«Танцуем сидя»                        | 0,25        | 0,75        | 1         | Танец                 |
| 34. | Силовая гимнастика<br>«Буратино»                       | 0,25        | 0,75        | 1         | Физические упражнения |
| 35. | Стретчинг<br>Гимнастика для детей                      | 0,25        | 0,75        | 1         | Игра                  |
| 36. | Фитнес шаги<br>Фитнес-театр                            | 0,25        | 0,75        | 1         | Танец                 |
| 37. | Прыжки<br>«Скачущие лягушата»                          | 0,25        | 0,75        | 1         | Физические упражнения |
| 38. | Задания на развитие чувства ритма<br>«Весёлые бабочки» | 0,25        | 0,75        | 1         | Игра                  |
| 39. | Физические упражнения<br>«Гусеницы-ползунки»           | 0,25        | 0,75        | 1         | Физические упражнения |
| 40. | Силовая гимнастика<br>«Медвежата»                      | 0,25        | 0,75        | 1         | Физические упражнения |
| 41. | Задания на развитие скорости<br>«Пушистые зайчата»     | 0,25        | 0,75        | 1         | Игра                  |
| 42. | Ритмопластика<br>«Танцующие снежинки»                  | 0,25        | 0,75        | 1         | Танец                 |
| 43. | Силовая гимнастика<br>«Маленькие пиратята»             | 0,25        | 0,75        | 1         | Физические упражнения |
| 44. | Задания на равновесие<br>«Журавли в полёте»            | 0,25        | 0,75        | 1         | Физические упражнения |
| 45. | Задания на координацию<br>«Весёлые утята»              | 0,25        | 0,75        | 1         | Физические упражнения |
| 46. | Итоговое занятие                                       | 0,25        | 0,75        | 1         | Танец                 |
|     | <b>Итого</b>                                           | <b>11,5</b> | <b>34,5</b> | <b>46</b> |                       |

## Содержание программы

### Октябрь

#### **1. «Весёлые лапки»**

- Развивать силу и ловкость пальчиков и кистей рук
- Учиться координировать движения рук и пальчиков через различные игры и упражнения

#### **2. «Прыг-скок»**

- Совершенствовать прыжки на месте и в движении
- Развивать равновесие и координацию при приземлении

#### **3. «Змейка-ползушка»**

- Укреплять мышцы спины и живота через упражнения на ползание и перекаты
- Развивать гибкость и ловкость тела через игру

#### **4. «Волшебные звёздочки»**

- Учиться выполнять простые растяжки в игровой форме
- Развивать чувство баланса и осознанного движения

#### **5. «Весёлый поезд»**

- Выполнять упражнения в движении по комнате, имитируя поезд
- Совершенствовать навыки командной работы и слушания инструкций

#### **6. «Цветные пузырьки»**

- Развивать координацию рук и глаз через ловлю и выпускание воздушных мячиков или пузырьков
- Формировать концентрацию и внимание во время игры

#### **7. «Мимимишки»**

- Учиться выражать эмоции через мимику и движения
- Развивать творческое воображение и эмоциональную выразительность

### Ноябрь

#### **8. «Солнечные лучики»**

- Выполнять дыхательные и расслабляющие упражнения с элементами растяжки
- Учиться чувствовать своё тело и расслабляться после активности

#### **9. «Лунные зайчики»**

- Развивать навыки прыжков с приземлением на носочки
- Улучшать координацию и реакцию через игру с различными направлениями движений

#### **10. «Пушистые ёжики»**

- Укреплять мышцы рук и плеч через имитацию скручивающих движений и катание мяча
- Развивать мелкую моторику и концентрацию внимания

#### **11. «Пчелки-работяги»**

- Совершенствовать бег с остановками и сменой направления
- Учиться слушать и быстро реагировать на команды

#### **12. «Весёлые облачка»**

- Учиться плавным движениям и медленному дыханию
- Развивать чувства баланса при ходьбе по узкой линии (например, по верёвочке)

#### **13. «Крабики-ползунки»**

- Развивать силу рук и корпуса через ползание назад и в стороны
- Улучшать координацию движений рук и ног

## **Декабрь**

### **14. «Звёздные капельки»**

- Выполнять упражнения на растяжку с элементами фантазии (имитация падения капелек)
- Развивать внимание и умение концентрироваться на движении

### **15. «Весёлые китята»**

- Развивать дыхательные навыки и умение глубоко дышать
- Выполнять упражнения для укрепления мышц ног

### **16. «Забавные гусеницы»**

- Учиться ползать и скользить по полу, развивая гибкость
- Развивать умение работать в команде через парные упражнения

### **17. «Прыгучие лягушата»**

- Совершенствовать прыжки вперед и назад
- Учиться контролировать силу и направление прыжков

### **18. «Танцующие снежинки»**

- Учиться плавным и мягким движениям с музыкой
- Развивать чувство ритма и координацию

### **19. «Бегущие зайчата»**

- Развивать навыки бега с изменением скорости и направления
- Улучшать умение слушать и выполнять спортивные команды

## **Январь**

### **20. «Зумба»**

- Совершенствовать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.
- Формировать умения самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки

### **21. «Чунга-чанга»**

- Воспитывать умение выражать различные эмоции
- Развивать способность к импровизации

### **22. «Танцевальная зарядка»**

Дети выполняют различные танцевальные движения под энергичную музыку. В процессе занятия можно использовать элементы разных танцевальных стилей (хип-хоп, балет, народные танцы). Ведущий может предложить детям импровизировать и создавать свои собственные движения, что поможет развить креативность.

### **23. «Спортивные эстафеты»**

Дети делятся на команды и участвуют в различных эстафетах, включающих бег, прыжки, ползание и другие физические активности. Задания могут варьироваться: передача мяча, преодоление препятствий, бег с мешком. Это занятие способствует развитию дружеских отношений и взаимопомощи.

### **24. «Фитнес с предметами»**

В этом занятии используются легкие предметы, такие как мячи, обручи или скакалки. Дети выполняют различные упражнения: броски мяча, вращение обручей, прыжки через скакалку. Можно организовать соревнования на лучшее выполнение упражнений или на скорость выполнения заданий.

## **Февраль**

### **25. «Весёлые мишутки»**

- Учиться выполнять комплекс простых упражнений на силу и координацию
- Развивать моторику и внимательность через игры с движениями

### **26. «Скороходики»**

- Развивать умение ходить на цыпочках и пятках
- Укреплять мышцы голени и стопы

### **27. «Забавные попрыгунчики»**

- Совершенствовать прыжки по кругу и последовательные прыжки на одной ноге
- Учиться держать равновесие

### **28. «Весёлая радуга»**

- Выполнять упражнения на растяжку с использованием цветных платочков или лент
- Развивать творческое мышление через игру с цветами и движениями

### **29. «Озорники»**

Формировать умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.

### **30. «Кавалеристы»**

Совершенствовать техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления

## **Март**

### **31. «Двигайся!»**

Разучить виды связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

### **32. «Олимпийские талисманы»**

Закрепить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами упражнения танцевального характера.

### **33. «Танцуем сидя»**

- Освоить техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног
- Совершенствовать различные виды прыжков

### **34. «Буратино»**

Развивать силу мышц рук/кистей.

### **35. Гимнастика для детей**

Занятия, направленные на развитие основных гимнастических навыков, таких как акробатика и растяжка, с акцентом на безопасность и игру

### **36. Фитнес-театр**

Занятия, где дети разыгрывают сценки и выполняют движения, связанные с персонажами, что развивает креативность и физическую активность одновременно

## **Апрель**

### **37. «Скачущие лягушата»**

- Развивать силу ног и прыгучесть через прыжки с места в длину
- Учиться правильно приземляться на полусогнутые колени

### **38. «Весёлые бабочки»**

- Улучшать гибкость и растяжку через движения рук и ног, имитирующие полёт бабочки
- Развивать чувство ритма и координацию движений

### **39. «Гусеницы-ползунки»**

- Совершенствовать моторные навыки через ползание по прямой и змейкой
- Развивать выносливость и силу корпуса

### **40. «Медвежата»**

- Укреплять мышцы спины и рук через ползание на руках и ногах (поза медвежонка)
- Развивать координацию и ловкость

### **41. «Пушистые зайчата»**

- Развивать скорость бега с остановками и быстрым стартом
- Тренировать внимание и умение слушать команды

### **42. «Танцующие снежинки»**

- Развивать пластичность и равновесие через медленные танцевальные движения
- Учиться контролировать дыхание и расслабляться

## **Май**

### **43. «Маленькие пиратята»**

- Совершенствовать навыки лазания и ползания по низким препятствиям
- Развивать силу рук и координацию

### **44. «Журавли в полёте»**

- Тренировать баланс на одной ноге с вытянутыми руками
- Развивать концентрацию и устойчивость

### **45. «Весёлые утята»**

- Развивать координацию через прыжки и хлопки в ладоши
- Улучшать моторные навыки и чувство ритма

### **46. Итоговое занятие**

Подведение итогов, открытое занятие для родителей

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение центр развития ребенка - детский сад  
№ 115 Невского района Санкт-Петербурга

Утвержден

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

Заведующий Н.И. Зорина

"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Детский фитнес»  
на 2026-2027 учебный год

Педагог:  
Ульченко Елизавета Владимировна

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                          |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------------|
| 1 год        | 02.10.26            | 21.05.27               | 33                        | 46                      | 46                       | 1(нечетная неделя)<br>2(четная неделя) |
| 2 год        | 02.10.26            | 21.05.27               | 33                        | 46                      | 46                       | 1(нечетная неделя)<br>2(четная неделя) |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи (по текущему году/периоду)

#### Обучающие задачи:

- Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях детского фитнеса, правилах техники безопасности на занятиях фитнесом.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

#### Развивающие задачи:

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
- Способствовать профилактике различных заболеваний.

#### Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### Ожидаемые результаты (по текущему году/периоду)

#### Предметные

- Знать основные упражнения для развития силы, гибкости, выносливости и координации.
- Уметь выполнять базовые элементы детского фитнеса (растяжка, прыжки, бег, упражнения на равновесие).
- Освоить навыки правильного выполнения физических упражнений с учётом техники безопасности.
- Понимать роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни.
- Уметь ориентироваться в правилах организации тренировочного процесса.

#### Метапредметные

- Развивать умение планировать собственную физическую активность и контролировать её

качество.

- Формировать навыки самооценки и самоконтроля в процессе занятий спортом.
- Развивать сотрудничество и коммуникативные навыки через групповые упражнения и игры.
- Формировать умение решать проблемы (например, как справляться с утомлением или корректировать технику).
- Приобрести навыки целенаправленного обучения и мотивации к регулярным занятиям.

### **Личностные**

- Формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам.
- Развивать навыки настойчивости, ответственности за своё здоровье и результаты занятий.
- Формировать интерес и мотивацию к физическому развитию и самосовершенствованию.
- Воспитывать чувство уверенности в своих физических возможностях и успехах.
- Способствовать развитию эмоционального комфорта и психологической разгрузки через движение.

### Содержание образовательной программы в 2026-2027 учебном году

| Раздел (тема)   | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                 | Теория                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Практика                                                                                                                                             | Форма Контроля        |
| «Весёлые лапки» | <p>– Техника выполнения: Упражнения должны включать простые игры с мячиками или мелкими предметами, чтобы развивать силу и ловкость пальчиков. Важно следить за правильной осанкой во время выполнения.</p> <p>– Техника безопасности: Убедитесь, что все используемые предметы безопасны и не содержат острых краёв, чтобы избежать травм.</p> | <p>- Развивать силу и ловкость пальчиков и кистей рук</p> <p>- Учиться координировать движения рук и пальчиков через различные игры и упражнения</p> | Игра                  |
| «Прыг-скок»     | <p>– Техника выполнения: Прыжки следует выполнять с акцентом на мягкое приземление, сгибая колени. Дети должны учиться контролировать свои движения и сохранять равновесие. – Техника безопасности: Перед началом занятия убедитесь, что поверхность для прыжков ровная и без препятствий, чтобы предотвратить падения.</p>                     | <p>-Совершенствовать прыжки на месте и в движении</p> <p>- Развивать равновесие и координацию при приземлении</p>                                    | Физические упражнения |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                        |                       |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| «Змейка-ползушка»     | <p>– Техника выполнения:<br/>Ползание должно происходить в медленном темпе с акцентом на использование мышц спины и живота. Дети могут выполнять упражнения на ковриках для большей безопасности. –</p> <p>Техника безопасности: Следите за тем, чтобы пространство было свободным от острых предметов, чтобы избежать травм при ползании.</p> | <p>- Укреплять мышцы спины и живота через упражнения на ползание и перекаты</p> <p>- Развивать гибкость и ловкость тела через игру</p> | Танец                 |
| «Волшебные звёздочки» | <p>– Техника выполнения:<br/>Растяжки следует выполнять медленно и плавно, обращая внимание на каждую группу мышц. Дети должны дышать глубоко во время упражнений. –</p> <p>Техника безопасности:<br/>Убедитесь, что дети не перетягивают себя и не выполняют растяжки через боль, чтобы избежать травм.</p>                                   | <p>- Учиться выполнять простые растяжки в игровой форме -</p> <p>Развивать чувство баланса и осознанного движения</p>                  | Физические упражнения |
| «Весёлый поезд»       | <p>– Техника выполнения: Дети должны следовать за ведущим, имитируя движения поезда, включая повороты и остановки. Это помогает развивать командную работу. – Техника безопасности: Убедитесь, что</p>                                                                                                                                         | <p>- Выполнять упражнения в движении по комнате, имитируя поезд - Совершенствовать навыки командной работы и слушания инструкций</p>   | Танец                 |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                       |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                    | пространство достаточно большое для движения, чтобы избежать столкновений между детьми.                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                       |
| «Цветные пузырьки» | – Техника выполнения: Ловля мячиков должна происходить в спокойном темпе, чтобы дети могли сосредоточиться на координации рук и глаз. Можно использовать мягкие мячики для безопасности. – Техника безопасности: Следите за тем, чтобы дети не бегали слишком быстро во время игры, чтобы избежать падений. | - Развивать координацию рук и глаз через ловлю и выпускание воздушных мячиков или пузырьков<br>- Формировать концентрацию и внимание во время игры | Физические упражнения |
| «Мимимишки»        | – Техника выполнения: Упражнения должны включать различные эмоции и движения, позволяя детям свободно выражать себя. Это поможет развить креативность. – Техника безопасности: Напомните детям о необходимости уважать личное пространство друг друга во время выполнения упражнений.                       | - Учиться выражать эмоции через мимику и движения -<br>Развивать творческое воображение и эмоциональную выразительность                            | Физические упражнения |
| «Солнечные лучики» | – Техника выполнения: Упражнения на дыхание должны включать глубокие вдохи и выдохи, а также растяжку. Дети                                                                                                                                                                                                 | - Выполнять дыхательные и расслабляющие упражнения с элементами растяжки                                                                           | Игра                  |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                   | должны сосредоточиться на своих ощущениях. – Техника безопасности: Убедитесь, что дети выполняют упражнения в комфортном темпе и не перенапрягаются                                                                                               | - Учиться чувствовать своё тело и расслабляться после активности                                                                        |                       |
| «Лунные зайчики»  | – Техника выполнения: Прыжки на носочках следует выполнять с акцентом на мягкое приземление и контроль движений. Дети могут использовать опору для поддержки. – Техника безопасности: Убедитесь, что поверхность для прыжков ровная и безопасная. | - Развивать навыки прыжков с приземлением на носочки<br>- Улучшать координацию и реакцию через игру с различными направлениями движений | Физические упражнения |
| «Пушистые ёжики»  | Техника выполнения: Имитация скручивающих движений должна происходить медленно и с контролем. Дети могут использовать мяч для катания. Техника безопасности: Следите за тем, чтобы пространство было чистым и безопасным для катания мяча.        | - Укреплять мышцы рук и плеч через имитацию скручивающих движений и катание мяча<br>- Развивать мелкую моторику и концентрацию внимания | Физические упражнения |
| «Пчелки-работяги» | Техника выполнения: Бег с остановками должен включать четкие команды от инструктора, чтобы развивать реакцию детей. Важно следить за правильной осанкой во время бега. Техника                                                                    | -Совершенствовать бег с остановками и сменой направления<br>- Учиться слушать и быстро реагировать на команды                           | Игра                  |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                       |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                     | <p>безопасности: Убедитесь, что дети знают правила безопасного бега и остановки, чтобы избежать столкновений.</p>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                            |                       |
| «Весёлые облачка»   | <p>Техника выполнения:<br/>Упражнения должны включать медленные плавные движения и дыхательные практики. Дети должны сосредоточиться на своем теле и движениях.</p> <p>Техника безопасности:<br/>Убедитесь, что дети не выполняют упражнения на узкой линии слишком быстро, чтобы избежать падений</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учиться плавным движениям и медленному дыханию</li> <li>- Развивать чувства баланса при ходьбе по узкой линии (например, по верёвочке)</li> </ul>                 | Игра                  |
| «Крабики-ползунки»  | <p>Техника выполнения: Ползание должно происходить в медленном темпе, с акцентом на использование рук и корпуса. Дети могут работать в парах для поддержки друг друга. Техника безопасности: Следите за тем, чтобы пространство было свободным от препятствий для безопасного ползания.</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать силу рук и корпуса через ползание назад и в стороны</li> <li>- Улучшать координацию движений рук и ног</li> </ul>                                       | Физические упражнения |
| «Звёздные капельки» | <p>Техника выполнения:<br/>Упражнения на растяжку должны включать медленные и плавные движения, имитирующие падение капелек.</p>                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять упражнения на растяжку с элементами фантазии (имитация падения капелек)</li> <li>- Развивать внимание и умение концентрироваться на движении</li> </ul> | Физические упражнения |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                     | <p>Дети могут выполнять растяжку, начиная с верхней части тела и постепенно опускаясь вниз.</p> <p>Техника безопасности:</p> <p>Убедитесь, что дети не переусердствуют с растяжкой и выполняют движения в комфортном диапазоне, чтобы избежать травм.</p>                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |       |
| «Весёлые китята»    | <p>Техника выполнения:</p> <p>Упражнения на дыхание должны включать глубокие вдохи через нос и выдохи через рот. Дети могут представлять, что они «китята», плавающие в воде, что поможет им расслабиться.</p> <p>Техника безопасности: Следите за тем, чтобы дети не задерживали дыхание слишком долго и выполняли упражнения в спокойном темпе.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать дыхательные навыки и умение глубоко дышать</li> <li>- Выполнять упражнения для укрепления мышц ног</li> </ul>                  | Игра  |
| «Забавные гусеницы» | <p>Техника выполнения: Ползание и скольжение по полу должно происходить медленно и контролируемо. Дети могут использовать мягкие коврики для большей безопасности и комфорта. Техника безопасности: Убедитесь, что пространство свободно от</p>                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учиться ползать и скользить по полу, развивая гибкость</li> <li>- Развивать умение работать в команде через парные упражнения</li> </ul> | Танец |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                |                       |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                      | острых предметов и препятствий, чтобы избежать травм при ползании                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                |                       |
| «Прыгучие лягушата»  | Техника выполнения: Прыжки следует выполнять с акцентом на правильную технику: сгибание коленей перед прыжком и мягкое приземление. Дети могут практиковать прыжки на месте и в разные стороны. Техника безопасности: Проверьте, чтобы пространство было достаточно большим и ровным для прыжков, чтобы избежать падений или столкновений. | -Совершенствовать прыжки вперед и назад<br>- Учиться контролировать силу и направление прыжков | Физические упражнения |
| «Танцующие снежинки» | Техника выполнения: Дети должны учиться выполнять плавные движения под музыку, обращая внимание на ритм и координацию. Можно использовать различные музыкальные стили для разнообразия. Техника безопасности: Убедитесь, что у детей достаточно пространства для свободного движения и что они не толкаются друг с другом во время танца.  | - Учиться плавным и мягким движениям с музыкой<br>- Развивать чувство ритма и координацию      | Игра                  |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| «Бегущие зайчата» | Техника выполнения: Бег должен включать различные варианты: медленный бег, ускорение и повороты. Дети могут выполнять команды инструктора, чтобы улучшить реакцию. Техника безопасности: Напомните детям о необходимости соблюдать дистанцию друг от друга во время бега, чтобы избежать столкновений и падений.                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать навыки бега с изменением скорости и направления</li> <li>- Улучшать умение слушать и выполнять спортивные команды</li> </ul>                                                                                                                | Физические упражнения |
| «Зумба»           | Техника выполнения: Дети должны учиться выполнять плавные движения под музыку, обращая внимание на ритм и координацию. Можно использовать различные музыкальные стили для разнообразия. Техника безопасности: Убедитесь, что у детей достаточно пространства для свободного движения и что они не толкаются друг с другом во время танца. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- Формировать умения самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки</li> </ul> | Физические упражнения |
| «Чунга-чанга»     | Техника выполнения: Дети должны учиться изменять движения в зависимости от темпа музыки, что развивает их слуховую память и                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать умение выражать различные эмоции</li> <li>- Развивать способность к импровизации</li> </ul>                                                                                                                                               | Танец                 |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                        | <p>координацию. Техника безопасности: Напоминайте детям о необходимости следить за окружающими и избегать столкновений во время изменений темпа.</p>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
| «Танцевальная зарядка» | <p>Техника выполнения: Дети должны учиться изменять движения в зависимости от темпа музыки, что развивает их слуховую память и координацию. Техника безопасности: Напоминайте детям о необходимости следить за окружающими и избегать столкновений во время изменений темпа.</p> | <p>Дети выполняют различные танцевальные движения под энергичную музыку. В процессе занятия можно использовать элементы разных танцевальных стилей (хип-хоп, балет, народные танцы). Ведущий может предложить детям импровизировать и создавать свои собственные движения, что поможет развить креативность.</p> | Игра                  |
| «Спортивные эстафеты»  | <p>Убедитесь, что площадка для эстафет безопасна и не содержит препятствий. Проверьте, чтобы дети были в удобной спортивной одежде и обуви. Убедитесь, что дети понимают важность контроля скорости и правильной техники выполнения заданий.</p>                                 | <p>Дети делятся на команды и участвуют в различных эстафетах, включающих бег, прыжки, ползание и другие физические активности. Задания могут варьироваться: передача мяча, преодоление препятствий, бег с мешком. Это занятие способствует развитию дружеских отношений и взаимопомощи.</p>                      | Эстафеты              |
| «Фитнес с предметами»  | <p>Убедитесь, что используемые предметы находятся в хорошем состоянии. Проверьте, чтобы место для занятий было свободным от опасных</p>                                                                                                                                          | <p>В этом занятии используются легкие предметы, такие как мячи, обручи или скакалки. Дети выполняют различные упражнения: броски мяча,</p>                                                                                                                                                                       | Физические упражнения |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                   | предметов. Объясните детям правильную технику выполнения упражнений с предметами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | вращение обручей, прыжки через скакалку. Можно организовать соревнования на лучшее выполнение упражнений или на скорость выполнения заданий. |                       |
| «Весёлые мишутки» | Техника выполнения:<br>Упражнения должны включать простые движения, такие как отжимания от пола, приседания и прыжки. Каждый элемент следует выполнять с правильной техникой, акцентируя внимание на положении тела. Техника безопасности: Убедитесь, что дети выполняют упражнения на ровной поверхности, чтобы избежать падений. Напоминайте о необходимости разогрева перед началом занятия. | - Учиться выполнять комплекс простых упражнений на силу и координацию<br>- Развивать моторику и внимательность через игры с движениями       | Физические упражнения |
| «Скороходики»     | Техника выполнения: Ходение на цыпочках и пятках должно происходить медленно и контролируемо. Дети могут использовать опору для сохранения равновесия в начале. Техника безопасности: Следите за тем, чтобы дети не слишком сильно нагружали стопы и голени, чтобы избежать травм. Проверьте, что пол не скользкий.                                                                             | - Развивать умение ходить на цыпочках и пятках<br>- Укреплять мышцы голени и стопы                                                           | Физические упражнения |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                       |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| «Забавные попрыгунчики» | Техника выполнения: Прыжки должны включать как последовательные прыжки на одной ноге, так и прыжки по кругу. Обратите внимание на правильное приземление для предотвращения травм. Техника безопасности: Убедитесь, что пространство свободно от препятствий, чтобы дети могли безопасно прыгать и не падали.        | -Совершенствовать прыжки по кругу и последовательные прыжки на одной ноге<br>- Учиться держать равновесие                                           | Физические упражнения |
| «Весёлая радуга»        | Техника выполнения:<br>Упражнения на растяжку с платочками или лентами должны быть плавными и медленными, позволяя детям экспериментировать с движениями и цветами. Техника безопасности: Убедитесь, что платочки или ленты не слишком длинные, чтобы избежать запутывания или травм во время выполнения упражнений. | - Выполнять упражнения на растяжку с использованием цветных платочков или лент<br>- Развивать творческое мышление через игру с цветами и движениями | Игра                  |
| «Озорники»              | Техника выполнения: Дети должны учиться изменять движения в зависимости от темпа музыки, что развивает их слуховую память и координацию. Техника безопасности: Напоминайте                                                                                                                                           | Формировать умение самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки                                                           | Игра                  |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                              |                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                         | детям о необходимости следить за окружающими и избегать столкновений во время изменений темпа.                                                                                                                                                                                                |                                                                                                              |                       |
| «Кавалеристы»           | Техника выполнения:<br>Упражнения должны включать силовые элементы, такие как приседания, отжимания и планки, с акцентом на правильную технику. Техника безопасности: Следите за тем, чтобы дети не переусердствовали с нагрузками и соблюдали правильные позиции тела, чтобы избежать травм. | Совершенствовать техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления                        | Физические упражнения |
| «Двигайся!»             | Техника выполнения:<br>Разучивание связок и блоков должно проходить в медленном темпе с акцентом на четкость движений и музыкальность. Техника безопасности: Убедитесь, что у детей достаточно пространства для выполнения движений без риска столкновения.                                   | Разучить виды связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.             | Танец                 |
| «Олимпийские талисманы» | Техника выполнения:<br>Упражнения общего воздействия должны включать элементы танца с акцентом на                                                                                                                                                                                             | Закрепить упражнения общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями | Физические упражнения |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                     |                       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                | ритмичность и синхронность движений. Техника безопасности: Проверьте, чтобы у детей было достаточно места для выполнения интенсивных упражнений и избегайте резких движений.                                                                                                                         | руками, туловищем, ногами упражнения танцевального характера.                                                       |                       |
| «Танцуем сидя» | Техника выполнения: Техники для развития силы мышц живота, спины и ног должны включать разнообразные упражнения, такие как наклоны и повороты корпуса. Техника безопасности: Обратите внимание на правильную осанку во время выполнения упражнений, чтобы избежать перенапряжения спины.             | - Освоить техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног<br>-Совершенствовать различные виды прыжков | Танец                 |
| «Буратино»     | Техника выполнения:<br>Упражнения для развития силы мышц рук и кистей могут включать жимы и сгибания с использованием небольших грузов или эспандеров. Техника безопасности: Убедитесь, что дети используют правильную технику при выполнении упражнений с весом, чтобы избежать травм рук и кистей. | Развивать силу мышц рук/кистей.                                                                                     | Физические упражнения |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |       |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Гимнастика для детей | <p>Техника выполнения:</p> <p>Упражнения должны включать базовые акробатические элементы, такие как перевороты, сальто и мостики, с акцентом на правильную технику выполнения. Важно начинать с простых элементов и постепенно увеличивать сложность, чтобы дети могли развивать свои навыки безопасно. Техника безопасности: Перед началом занятий обязательно проведите разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке. Используйте мягкие маты или коврики для выполнения акробатических элементов, чтобы минимизировать риск травм при падениях.</p> | Занятия, направленные на развитие основных гимнастических навыков, таких как акробатика и растяжка, с акцентом на безопасность и игру               | Игра  |
| Фитнес-театр         | <p>Техника выполнения: Занятия должны включать элементы драматургии и физической активности, где дети разыгрывают сценки, используя движения, соответствующие персонажам. Важно поощрять детей проявлять креативность в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Занятия, где дети разыгрывают сценки и выполняют движения, связанные с персонажами, что развивает креативность и физическую активность одновременно | Танец |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                     | <p>движениях и взаимодействии друг с другом. Техника безопасности: Обеспечьте достаточное пространство для выполнения движений, чтобы избежать столкновений между детьми. Напоминайте о необходимости следить за окружающими, особенно во время активных сценок, чтобы предотвратить травмы</p>                                                     |                                                                                                                                                                                                |                       |
| «Скачущие лягушата» | <p>Техника выполнения: Прыжки с места в длину следует выполнять с акцентом на правильное приземление. Дети должны приземляться на полусогнутые колени, чтобы снизить нагрузку на суставы и избежать травм. – Техника безопасности: Перед началом занятия обязательно проверить площадку на наличие препятствий, чтобы избежать падений и травм.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать силу ног и прыгучесть через прыжки с места в длину</li> <li>- Учиться правильно приземляться на полусогнутые колени</li> </ul>              | Физические упражнения |
| «Весёлые бабочки»   | <p>Техника выполнения: При выполнении движений, имитирующих полёт бабочки, важно следить за осанкой и плавностью движений. Руки и ноги должны двигаться</p>                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Улучшать гибкость и растяжку через движения рук и ног, имитирующие полёт бабочки</li> <li>- Развивать чувство ритма и координацию движений</li> </ul> | Игра                  |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                     | синхронно, что поможет развить координацию. – Техника безопасности: Убедиться, что пространство свободно от предметов, которые могут помешать движению, и напомнить детям о необходимости осторожности при выполнении упражнений.                                                                                                                         |                                                                                                                       |                       |
| «Гусеницы-ползунки» | – Техника выполнения: Ползание должно осуществляться с акцентом на использование рук и ног. Дети должны следить за тем, чтобы корпус оставался в напряжении, что поможет развить силу и выносливость. – Техника безопасности: Перед началом ползания убедитесь, что поверхность, по которой будут ползти дети, чистая и безопасная, чтобы избежать травм. | -Совершенствовать моторные навыки через ползание по прямой и змейкой - Развивать выносливость и силу корпуса          | Физические упражнения |
| «Медвежата»         | – Техника выполнения: Ползание на руках и ногах должно происходить в медленном темпе, чтобы дети могли контролировать свои движения и осознавать положение своего тела. –                                                                                                                                                                                 | - Укреплять мышцы спины и рук через ползание на руках и ногах (поза медвежонка)<br>- Развивать координацию и ловкость | Физические упражнения |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                      | <p>Техника безопасности:</p> <p>Напомнить детям о необходимости следить за своим пространством, чтобы не столкнуться друг с другом во время выполнения упражнения.</p>                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |       |
| «Пушистые зайчата»   | <p>– Техника выполнения: При беге с остановками важно учить детей правильно стартовать и останавливаться, используя мягкие приземления и контролируя скорость. – Техника безопасности: Объяснить детям о важности разминки перед началом интенсивных упражнений для предотвращения растяжений и травм.</p>        | <p>- Развивать скорость бега с остановками и быстрым стартом</p> <p>- Тренировать внимание и умение слушать команды</p>                    | Игра  |
| «Танцующие снежинки» | <p>– Техника выполнения: Дети должны сосредоточиться на плавности движений и контроле дыхания во время танца. Это поможет развить пластичность и расслабление. – Техника безопасности: Убедиться, что пространство для танцев достаточно большое, чтобы дети могли свободно двигаться без риска столкновения.</p> | <p>- Развивать пластичность и равновесие через медленные танцевальные движения</p> <p>- Учиться контролировать дыхание и расслабляться</p> | Танец |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |                       |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| «Маленькие пиратята» | – Техника выполнения: Лазание и ползание по низким препятствиям должны выполняться медленно и осторожно, чтобы избежать падений. Дети должны учиться использовать руки для поддержки. – Техника безопасности: Проверить все препятствия на устойчивость и безопасность перед началом занятия.                            | -Совершенствовать навыки лазания и ползания по низким препятствиям<br>- Развивать силу рук и координацию | Физические упражнения |
| «Журавли в полёте»   | – Техника выполнения: Баланс на одной ноге следует выполнять постепенно, начиная с коротких промежутков времени. Дети могут использовать стены или опору для поддержки в начале. – Техника безопасности: Напомнить детям о необходимости быть внимательными при выполнении упражнений на баланс, чтобы избежать падений. | - Тренировать баланс на одной ноге с вытянутыми руками<br>- Развивать концентрацию и устойчивость        | Физические упражнения |
| «Весёлые утята»      | Техника выполнения: Прыжки с хлопками в ладоши должны быть выполнены в ритме музыки, что поможет развить чувство ритма и координацию.                                                                                                                                                                                    | - Развивать координацию через прыжки и хлопки в ладоши<br>- Улучшать моторные навыки и чувство ритма     | Физические упражнения |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |       |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|
|                  | <p>Техника безопасности:</p> <p>Убедиться, что на полу нет скользких или опасных участков, чтобы предотвратить падения во время прыжков.</p>                                                                                                                                                                     |                                                   |       |
| Итоговое занятие | <p>Важно подвести итоги занятий, акцентируя внимание на достижениях каждого ребенка. Дети могут продемонстрировать свои любимые упражнения. –</p> <p>Техника безопасности:</p> <p>Убедиться, что родители находятся на безопасном расстоянии от детей во время демонстрации, чтобы избежать случайных травм.</p> | Подведение итогов, открытое занятие для родителей | Танец |

### Календарно-тематический план (по текущему году/периоду)

| №   | Наименование разделов и тем                                 | Количество часов |          | Дата занятий факт |      |
|-----|-------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------------------|------|
|     |                                                             | Теория           | Практика | План              | Факт |
| 1.  | Задания на координацию<br>«Весёлые лапки»                   | 0,25             | 0,75     | 02.10.26          |      |
| 2.  | Прыжки<br>«Прыг-скок»                                       | 0,25             | 0,75     | 09.10.26          |      |
| 3.  | Задания на гибкость<br>«Змейка-ползушка»                    | 0,25             | 0,75     | 12.10.26          |      |
| 4.  | Стретчинг<br>«Волшебные звёздочки»                          | 0,25             | 0,75     | 16.10.2           |      |
| 5.  | Ритмопластика<br>«Весёлый поезд»                            | 0,25             | 0,75     | 23.10.26          |      |
| 6.  | Задания на координацию<br>«Цветные пузырьки»                | 0,25             | 0,75     | 26.10.26          |      |
| 7.  | Задания на развитие творческих способностей<br>«Мимимишки»  | 0,25             | 0,75     | 30.10.26          |      |
| 8.  | Дыхательные упражнения<br>«Солнечные лучики»                | 0,25             | 0,75     | 06.11.26          |      |
| 9.  | Прыжки<br>«Лунные зайчики»                                  | 0,25             | 0,75     | 09.11.26          |      |
| 10. | Силовая гимнастика<br>«Пушистые ёжики»                      | 0,25             | 0,75     | 13.11.26          |      |
| 11. | Задания на развитие реакции<br>«Пчелки-работяги»            | 0,25             | 0,75     | 20.11.26          |      |
| 12. | Задания на развитие чувства баланса<br>«Весёлые облачка»    | 0,25             | 0,75     | 23.11.26          |      |
| 13. | Силовая гимнастика<br>«Крабики-ползунки»                    | 0,25             | 0,75     | 27.11.26          |      |
| 14. | Стретчинг<br>«Звёздные капельки»                            | 0,25             | 0,75     | 04.12.26          |      |
| 15. | Задания на развитие дыхательных навыков<br>«Весёлые китята» | 0,25             | 0,75     | 07.12.26          |      |
| 16. | Упражнения в парах<br>«Забавные гусеницы»                   | 0,25             | 0,75     | 11.12.26          |      |
| 17. | Прыжки<br>«Прыгучие лягушата»                               | 0,25             | 0,75     | 18.12.26          |      |

|     |                                                           |      |      |          |  |
|-----|-----------------------------------------------------------|------|------|----------|--|
| 18. | Задания на развитие чувства ритма<br>«Танцующие снежинки» | 0,25 | 0,75 | 21.12.26 |  |
| 19. | Упражнения на развитие скорости<br>«Бегущие зайчата»      | 0,25 | 0,75 | 25.12.26 |  |
| 20. | Задания на развитие координации<br>«Зумба»                | 0,25 | 0,75 | 11.01.27 |  |
| 21. | Развивать способность к импровизации<br>«Чунга-чанга»     | 0,25 | 0,75 | 15.01.27 |  |
| 22. | Танцевальные движения<br>«Танцевальная зарядка»           | 0,25 | 0,75 | 22.01.27 |  |
| 23. | Эстафеты<br>«Спортивные эстафеты»                         | 0,25 | 0,75 | 25.01.27 |  |
| 24. | Задания на координацию<br>«Фитнес с предметами»           | 0,25 | 0,75 | 29.01.27 |  |
| 25. | Силовая гимнастика<br>«Весёлые мишутки»                   | 0,25 | 0,75 | 05.02.27 |  |
| 26. | Упражнения на укрепление стоп<br>«Скороходики»            | 0,25 | 0,75 | 08.02.27 |  |
| 27. | Прыжковая гимнастика<br>«Забавные попрыгунчики»           | 0,25 | 0,75 | 12.02.27 |  |
| 28. | Стретчинг «Весёлая радуга»                                | 0,25 | 0,75 | 19.02.27 |  |
| 29. | Танцевальные движения<br>«Озорники»                       | 0,25 | 0,75 | 26.02.27 |  |
| 30. | Силовая гимнастика<br>«Кавалеристы»                       | 0,25 | 0,75 | 01.03.27 |  |
| 31. | Фитнес шаги «Двигайся!»                                   | 0,25 | 0,75 | 05.03.27 |  |
| 32. | Физические упражнения<br>«Олимпийские талисманы»          | 0,25 | 0,75 | 12.03.27 |  |
| 33. | Ритмопластика<br>«Танцуем сидя»                           | 0,25 | 0,75 | 19.03.27 |  |
| 34. | Силовая гимнастика<br>«Буратино»                          | 0,25 | 0,75 | 22.03.27 |  |
| 35. | Стретчинг<br>Гимнастика для детей                         | 0,25 | 0,75 | 26.03.27 |  |
| 36. | Фитнес шаги. Фитнес-театр                                 | 0,25 | 0,75 | 02.04.27 |  |
| 37. | Прыжки «Скачущие лягушата»                                | 0,25 | 0,75 | 05.04.27 |  |

|     |                                                     |             |             |          |  |
|-----|-----------------------------------------------------|-------------|-------------|----------|--|
| 38. | Задания на развитие чувства ритма «Весёлые бабочки» | 0,25        | 0,75        | 09.04.27 |  |
| 39. | Физические упражнения «Гусеницы-ползунки»           | 0,25        | 0,75        | 16.04.27 |  |
| 40. | Силовая гимнастика «Медвежата»                      | 0,25        | 0,75        | 19.04.27 |  |
| 41. | Задания на развитие скорости «Пушистые зайчата»     | 0,25        | 0,75        | 23.04.27 |  |
| 42. | Ритмопластика «Танцующие снежинки»                  | 0,25        | 0,75        | 30.04.27 |  |
| 43. | Силовая гимнастика «Маленькие пиратята»             | 0,25        | 0,75        | 07.05.27 |  |
| 44. | Задания на равновесие «Журавли в полёте»            | 0,25        | 0,75        | 14.05.27 |  |
| 45. | Задания на координацию «Весёлые утята»              | 0,25        | 0,75        | 17.05.27 |  |
| 46. | Итоговое занятие                                    | 0,25        | 0,75        | 21.05.27 |  |
|     | <b>Итого</b>                                        | <b>11,5</b> | <b>34,5</b> |          |  |

**Методические и оценочные материалы**  
**Методические материалы.**

| №                     | ФИ | Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы |    | Выполняет упражнения игрового стретчинга |    | Выполняет силовые упражнения |    | Проявляет самостоятельность, творческую активность |    |
|-----------------------|----|-------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------|----|------------------------------|----|----------------------------------------------------|----|
|                       |    | нг                                                          | кг | нг                                       | кг | нг                           | кг | нг                                                 | кг |
|                       |    |                                                             |    |                                          |    |                              |    |                                                    |    |
| Итоговый показатель % |    |                                                             |    |                                          |    |                              |    |                                                    |    |

**Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы**

**1 Низкий уровень**

Неправильное выполнение элементов, отсутствие контроля над телом, неаккуратные движения.

**2 Средний уровень**

В целом правильное выполнение элементов, но с некоторыми ошибками; контроль над телом присутствует, но не всегда стабильный.

**3 Высокий уровень**

Четкое и правильное выполнение всех элементов; высокий уровень контроля над телом и точность движений.

### **Выполняет упражнения игрового стретчинга**

#### **1 Низкий уровень**

- Неправильное выполнение упражнений, отсутствие понимания техники.
- Ограниченная амплитуда движений, резкие или неаккуратные движения.

#### **2 Средний уровень**

- В целом правильное выполнение, но с некоторыми ошибками.
- Умеренная амплитуда движений; некоторые элементы выполняются неаккуратно.

#### **3 Высокий уровень**

- Четкое и правильное выполнение всех упражнений; высокая степень контроля над движениями.
- Полная амплитуда движений; аккуратность и плавность выполнения.

### **Выполняет силовые упражнения**

#### **1 Низкий уровень**

- Неправильная техника выполнения упражнений, что может привести к травмам.
- Слабая стабильность в основных позициях (например, при приседаниях или жиме).

#### **2 Средний уровень**

- В целом правильная техника, но с некоторыми ошибками и недостатками.
- Умеренная стабильность в основных позициях; требуется корректировка.

#### **3 Высокий уровень**

- Четкое и правильное выполнение всех упражнений; высокая степень контроля над движениями.
- Отличная стабильность в основных позициях; минимальные ошибки в технике.

### **Проявляет самостоятельность, творческую активность**

#### **1 Низкий уровень**

##### **• Самостоятельность:**

- Зависимость от указаний и помощи со стороны других; отсутствие инициативы.
  - Не проявляет желания решать задачи самостоятельно, часто ждет инструкций.
- ##### **• Творческая активность:**
- Ограниченное проявление креативности; выполнение заданий по шаблону без оригинальности.
  - Неспособность генерировать новые идеи или подходы; избегание рисков.

##### **• Решение проблем:**

- Трудности в самостоятельном анализе ситуаций; часто обращается за помощью при возникновении трудностей.
- Предпочитает известные и безопасные решения, избегая экспериментов.

##### **• Инициатива:**

- Не проявляет инициативу в групповых проектах или заданиях.
- Редко предлагает новые идеи или улучшения; пассивное участие в обсуждениях.

#### **2 Средний уровень**

##### **• Самостоятельность:**

- Способен выполнять некоторые задания самостоятельно, но иногда нуждается в поддержке.
- Проявляет инициативу в знакомых задачах, но может колебаться при столкновении с новыми вызовами.

- **Творческая активность:**
    - Иногда предлагает оригинальные идеи, но они могут быть не всегда реализованы или доработаны.
    - Использует стандартные подходы, но иногда экспериментирует с новыми методами.
  - **Решение проблем:**
    - Может самостоятельно находить решения для типичных задач, но сталкивается с трудностями при более сложных ситуациях.
    - Иногда ищет альтернативные пути решения, но не всегда уверен в своих решениях.
  - **Инициатива:**
    - Проявляет инициативу в групповых проектах, но не всегда активно участвует в обсуждениях.
    - Может предложить идеи, но не всегда готов их отстаивать или развивать.
- 3 Высокий уровень**
- **Самостоятельность:**
    - Демонстрирует высокую степень независимости в выполнении заданий; активно ищет возможности для самореализации.
    - Проявляет инициативу и уверенность при решении новых и сложных задач.
  - **Творческая активность:**
    - Регулярно генерирует оригинальные и инновационные идеи; активно экспериментирует с новыми подходами.
    - Успешно реализует свои идеи и вовлекает других в творческий процесс.
  - **Решение проблем:**
    - Уверенно анализирует и решает сложные проблемы; находит нестандартные решения.
    - Проявляет креативность и гибкость мышления при столкновении с новыми вызовами.
  - **Инициатива:**
    - Активно инициирует проекты и обсуждения; готов брать на себя ответственность за результаты.
    - Постоянно предлагает новые идеи и улучшения, активно отстаивает их перед командой.

### **Информационные источники**

Книги по детской физической культуре и фитнесу:

- "Физическая культура и спорт для детей" — Л. И. Лысенко
- "Детский фитнес: методика и практика" — Н. В. Кузнецова
- "Физическое воспитание детей: теория и практика" — А. В. Костюков

Справочники и энциклопедии:

- "Энциклопедия детского спорта" — сборник статей о различных видах спорта и фитнеса для детей.
- "Справочник по методам физического воспитания" — А. И. Сидоренко.

### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

**Входной контроль** диагностика на первых 3-х занятиях

**Итоговое оценивание (итоговый контроль)** диагностика на последних 3-х занятиях