

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 64
Приморского района Санкт-Петербурга

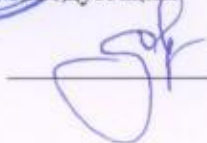


ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 64
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 01.09.2025 № 64-1-ОД
заведующий

 Т.В. Суворова

Дополнительная общеразвивающая программа
«Активити-клуб»

Срок освоения программы 1 год
Возраст обучающихся 3-5 лет

Разработчик программы
Лебедева Александра Романовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025 г.

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Активити-клуб» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными нормативными актами ГБДОУ.

1.1. Направленность программы

Программа «Активити-клуб» имеет физкультурно-спортивную направленность, что способствует сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста, повышению двигательной активности, формированию ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

1.2. Адресат программы

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Активити-клуб», рассчитана на детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет), не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья (допуск медицинского работника).

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы рассматривается с позиции государственного заказа на разработку и предоставления дополнительных образовательных услуг детям дошкольного возраста; социального заказа родителей на создание условий для физического развития детей.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольников зависит от различных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность Программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей младшего и среднего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения, поддержания и укрепления здоровья воспитанников, повышения интереса к занятиям физической культурой, а также формирования ценностей здорового образа жизни.

1.4. Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности: цикличностью развития, связью с культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости.

Программа «Активити-клуб» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды - степы.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

1.5. Уровень освоения программы - общекультурный.

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
Общекультурный	1 год	64 часа	Формирование и развитие физических качеств и способностей, укрепление здоровья занимающихся посредством занятий фитнесом	- Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации

1.6. Объем и срок освоения программы

Программа разработана сроком на 1 учебный год: 64 дня, реализуется с 1 октября 2025 года по 31 мая 2026 года.

Форма реализации программы – очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю:

Продолжительность одного занятия – 20 мин.

1.7. Цель и задачи образовательной программы

Цель - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников и повышение их двигательной активности через занятия детским фитнесом;

Основная задача - укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи:

Развивающие:

- развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой;
- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-5 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний о видах упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, творчества в движениях.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- проявление навыков здорового образа жизни;
- проявление чувства ответственности, волевых усилий, эмоциональное отношения к достижениям, уважение к окружающим;
- активность в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; проявление интереса к данным видам игр;
- активное использование навыков двигательной и гигиенической культуры;
- проявление интереса к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Метапредметные:

- сформированность физических качеств: сила, скорость, гибкость, координация, выносливость.

- проявление психических качеств: силу воли, стремление к победе;
- проявление творческих способностей — находчивость, смекалку;
- интерес к занятиям физической культурой и к спорту;
- коммуникативные умения (инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- сформированность первоначальных представлений о значении фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического).

Предметные:

- умение выполнять фитнес-упражнения;
- умения правильно садиться на «фитбол», держать осанку, выполнять комплексы упражнений на «фитболе» (соответствующие возрасту и подготовке);
- умение выполнять упражнения по степ-аэробике;
- умение выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку;
- умение выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- умение выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга;
- владение техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание).

1.9. Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Программа реализуется на государственном языке РФ – русском языке.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы

Модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебных планов.

Условия набора и формирования групп

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие дети в возрасте 3-5 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья (допуск медицинского работника).

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 7-15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Форма образовательной деятельности- совместная деятельность педагога с детьми.

Форма организации детей – групповая.

Особенности организации образовательного процесса

Осуществляется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями воспитанников. Образовательная программа, методы и организация образовательного процесса соответствуют возрастным особенностям детей.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие.

Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики (степ-аэробика, футбол-аэробика), упражнения на тренажерах, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры. Обязательным условием занятия является профилактика и коррекция нарушений ОДА.

В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление. Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Активити-клуб» необходимы следующие материально-технические условия: спортивный зал; спортивный инвентарь, футболы, степ-платформы, мячи, гимнастические коврики, обручи, ребристые дорожки, дорожки со следами, музыкальная аппаратура, музыка для занятий.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», знать особенности работы с обучающимися дошкольного возраста, разбираться в особенностях детской анатомии и физиологии, психологии, знать теорию и методику физической культуры и спорта, знать технику безопасности и правила использования спортивного инвентаря и оборудования, владеть методикой проведения занятий и техникой выполнения упражнений детского фитнеса.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводно-теоретическое занятие	1	1		Теория, практика
	Вводно-практическое занятие	1	0,5	0,5	
2.	Физическая подготовка: -тематическое физкультурное занятие	30	7,5	22,5	Теория, практика
	-фитнес-тренировка	30	7,5	22,5	
3.	Контрольное занятие	1	0,5	0,5	Теория, Практика
	Итоговое занятия	1	0,5	0,5	
	Итого	64	17,5	46,5	Итоговое

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим Занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	64	64	2 раза в

	2025 г.	2026 г.				неделю по 20 мин
--	---------	---------	--	--	--	------------------------

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 64
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 64
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 № 1



УТВЕРЖДЕНА

приказом от 01.09.2025 № 64-1-ОД
заведующий

 Т.В. Суворова

Рабочая программа
«Активити-клуб»

Срок освоения программы 1 год
Возраст обучающихся 3-5 лет

Разработчик программы
Лебедева Александра Романовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025 г.

1. Особенности организации образовательного процесса

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

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

Элементы акробатики, спортивной гимнастики также способствуют развитию силы.

Занятия по степ-аэробике направлены на освоение навыков равновесия. Можно усложнить задачу — выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес-тренировки включаются элементы художественной гимнастики.

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

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Они подобраны с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям применяются стихи, загадки, речевки.

2. Задачи

Развивающие:

- развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой;
- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-5 лет;

- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной системы.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний о видах упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, творчества в движениях.

3. Планируемые результаты:

Личностные:

- проявление навыков здорового образа жизни;
- проявление чувства ответственности, волевых усилий, эмоциональное отношения к достижениям, уважение к окружающим;
- активность в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; проявление интереса к данным видам игр;
- активное использование навыков двигательной и гигиенической культуры;
- проявление интереса к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Метапредметные:

- сформированность физических качеств: сила, скорость, гибкость, координация, выносливость.
- проявление психических качеств: силу воли, стремление к победе;
- проявление творческих способностей — находчивость, смекалку;
- интерес к занятиям физической культурой и к спорту;
- коммуникативные умения (инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- сформированность первоначальных представлений о значении фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического).

Предметные:

- умение выполнять фитнес-упражнения;
- умения правильно садиться на «фитбол», держать осанку, выполнять комплексы упражнений на «фитболе» (соответствующие возрасту и подготовке);
- умение выполнять упражнения по степ-аэробике;
- умение выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку;
- умение выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- умение выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга;
- владение техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание).

4. Содержание обучения

Наименование тем занятий	Содержание
Тема: «Первый шаг» Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых (поточным методом) под музыкальное сопровождение.	<i>Теория:</i> Правила безопасности на занятиях физической культурой Правила и техника выполнения упражнений Методические указания <i>Практика:</i> 1. Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг; 2. Приставной шаг - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. 3. Шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.; 4. Открытый шаг - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую; 5. Подъем колена вверх - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше; 6. Махи ногами - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. 7. Выпад - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. 8. Скрестный шаг - скрестный шаг с перемещением вперед. 9. Выставление ноги на пятку. 10. Бег на месте с продвижением в различных направлениях; 11. Маятник - прыжком смена положения ног; 12. Подскок - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги; 13. Подскок на одной ноге.
Тема: «Силовая аэробика» Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения.	<i>Теория:</i> Правила безопасности на занятиях физической культурой Правила и техника выполнения упражнений Методические указания <i>Практика:</i> ОРУ с предметами (мячи разного размера, скакалки,

	резинки, гантели, утяжелители) и без предметов на развитие мышц рук, ног, туловища из различных исходных положений (наклоны, махи, выпады, повороты, сгибание и разгибание рук, прыжки и т.д.)
Тема: «Шаг за шагом» аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.	<i>Теория:</i> Правила безопасности на занятиях физической культурой Правила и техника выполнения упражнений Методические указания <i>Практика:</i> 1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. 2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприсядь, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу; 3. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок; 4. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом; 5. «Моталочка» - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног; 6. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги; 7. «Ковырялочка» - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги; 8. «Дробные выстукивания» - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами поочередно в полуприсед.
Тема: «Фитбол – аэробика» Гимнастика на большом надувном мяче; развивает опорно-двигательный аппарат занимающихся.	<i>Теория:</i> Правила безопасности на занятиях физической культурой Правила и техника выполнения упражнений Методические указания <i>Практика:</i> 1. Приставной шаг. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом; 2. Шаг-касание. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

	3.Марш. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг; 4.Твист. И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием 5.Прыжок ноги врозь-вместе . И.п.- то же, прыжок ноги врозь- вместе; 6.Махи ногами. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше; 7.Подъём колена вверх . Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
Тема: «Степ-аэробика» - Аэробика на степ-платформе, направленная на освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики. (платформе)	<i>Теория:</i> Правила безопасности на занятиях физической культурой Правила и техника выполнения упражнений Методические указания <i>Практика:</i> Степ-тач (step touch) — начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) — нашагивание на степ — это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы. Степ-ап (step-up) — нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон. Шаг-колени — Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

	Шаг-кик (Step kick) — шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем) Шаг-бэк (step-back) — шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодичцы в движении. Ви-степ (V-step) — шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V. Бейсик-овер (basic-over) — для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.
--	--

5. Календарно-тематический план

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводно-теоретическое занятие: «Добро пожаловать в Активити-клуб»	1		07.10.25	
Вводно-практическое занятие: «Экскурсия в лес»	0,5	0,5	09.10.25	
Тема: «Первый шаг»				
Фитнес-тренировка 1	0,5	1,5	14.10.25 16.10.25	
«Цветные самолеты»	0,5	1,5	21.10.25 23.10.25	
Фитнес-тренировка 2	0,5	1,5	28.10.25 30.10.25	
«Путешествие по городу»	0,5	1,5	04.11.25 06.11.25	
Фитнес-тренировка 3	0,5	1,5	11.11.25 13.11.25	
«Путешественники»	0,5	1,5	18.11.25 20.11.25	
Тема: «Шаг за шагом»				

Фитнес-тренировка 4	0,5	1,5	25.11.25 27.11.25	
«Путешествие в зимний лес»	0,5	1,5	02.12.25 04.12.25	
Фитнес-тренировка 5	0,5	1,5	09.12.25 11.12.25	
«Олимпийские звезды»	0,5	1,5	16.12.25 18.12.25	
Фитнес-тренировка 6	0,5	1,5	23.12.25 25.12.25	
«Разноцветные платочки»	0,5	1,5	30.12.25 13.01.26	
Фитнес-тренировка 7	0,5	1,5	15.01.26 20.01.26	
Тема: «Степ-аэробика»				
«В гостях у лисички»	0,5	1,5	22.01.26 27.01.26	
Фитнес-тренировка 8	0,5	1,5	29.01.12	
«В гостях у зайки»	0,5	1,5	03.02.26 05.02.26	
Фитнес-тренировка 9	0,5	1,5	10.02.26 12.02.26	
«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	0,5	1,5	17.02.26 19.02.26	
Фитнес-тренировка 10	0,5	1,5	24.02.26 26.02.26	
«Поиграем с солнечным зайчиком»	0,5	1,5	03.03.26 05.03.26	
Фитнес-тренировка 11	0,5	1,5	10.03.26 12.03.26	
Тема: «Силовая аэробика»				
«На солнечной поляночке»	0,5	1,5	17.03.26 19.03.26	
Фитнес-тренировка 12	0,5	1,5	24.03.26 26.03.26	
«Экскурсия в лес на поезде»	0,5	1,5	31.03.26 02.04.26	
Фитнес-тренировка 13	0,5	1,5	07.04.26 09.04.26	
«Магазин игрушек»	0,5	1,5	14.04.26 16.04.26	
Фитнес-тренировка 14	0,5	1,5	21.04.26 23.04.26	
Тема: «Фитбол – аэробика»				

«Волшебная палочка-выручалочка»	0,5	1,5	28.04.26 30.04.26	
Фитнес-тренировка 15	0,5	1,5	12.05.26 14.05.26	
«Пожарные на учении»	0,5	1,5	19.05.26 21.05.26	
Фитнес-тренировка 16 (контрольное)	0,5	0,5	26.05.26	
Фитнес-тренировка «Активитишки» (итоговое)	0,5	0,5	28.05.26	

6. Методические материалы

Перечень	
Методическая литература	Власенко Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост. Т.В. Лисина, Г.В.Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019. Сайкина Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2020. Рыбкина. О.Н, Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 3-5 лет. – М.: АРКТИ, 2016.

7. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по ДОП проводится контрольное занятие (фитнес-тренировка).

Основная задача итогового контроля заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг осуществляется методом включенного педагогического наблюдения и анализа результатов двигательной деятельности детей, уровня их развития.

Критерии и формы оценки качества знаний

Оценка уровня усвоения материала по предмету проводится по индикатору (качественной характеристики):

- 1 - освоил меньше планируемого - низкий уровень освоения Программы;
- 2 - освоил все виды движений, но допускает неточности - средний уровень освоения Программы;

3 - освоил все виды движений - высокий уровень освоения Программы.
Данные заносятся в таблицу:

Критерии	Н	С	В
Знают, о правилах гигиены, о пользе упражнений детского фитнеса			
Знают названия упражнений игрового стретчинга, фитбол гимнастики и степ-аэробики, последовательно их выполняют			
Умеют выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку			
Умеют выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами;			
Владеют техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание).			
Следуют правилам поведения в зале, трудолюбивы, дружелюбны.			
Итоговый показатель			

Регулярность проведения оценки качества- 1 раз в год

Формы оценки качества освоения программы: - контрольное занятие.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147276

Владелец Суворова Татьяна Васильевна

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026