

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Полевского городского округа
«Детский сад № 69 комбинированного вида»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
МБДОУ ЦГО «Детский сад № 69»
Орехова Е.Н.
Приказ № 39-АХО
от «31» августа 2023 г.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности*

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

Срок реализации программы – 1 год
для детей дошкольного возраста

с 3 до 7 лет



Разработчик:
Омелькова Анна Леонидовна
Инструктор по ФИЗО

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план дополнительной программы.....	5
3. Календарно-тематический план.....	6
4. Планируемые результаты освоения дополнительной программы.....	12
5. Оценка индивидуального развития ребенка.....	13
6. Программно-методическое обеспечение.....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее Порядок 629);
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённые на заседании Научно - методического совета по дополнительному образованию детей Минобразование России 03.06.2003 г.»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.
- Уставом МБДОУ ПГО «Детский сад № 69 комбинированного вида» (далее Учреждение).

Важной особенностью организации образовательного процесса в ДОУ в условиях реализации ФГОС, является включение эффективных форм работы с детьми. Одной из главных задач, стоящих перед педагогическими работниками дошкольных образовательных организаций, является продумывание наиболее удачных технологий, форм и методов организации образовательного процесса, при которых дети могли бы, с одной стороны, заниматься индивидуально, с другой стороны, заниматься вместе, проявлять инициативу, помогать.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Одна из основных задач дошкольного образования – формирование у детей здорового образа жизни. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. К тому же, гиподинамия, неправильное питание – теперь не только проблема взрослого населения, но и подрастающего поколения. Современные дошкольники реже занимаются спортом и играют в подвижные игры. Причинами этого зачастую являются: компьютеризация, чрезмерное увлечение родителями интеллектуальным развитием детей в ущерб физическому, переизбыток в связи с изменением качественного и количественного состава рациона детей. Поэтому важная задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья и успешности личности.

Фитнес (от англ. *Fitness* – «соответствие») – появился в нашей стране в 90-е годы 20-го века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности и здоровый образ жизни. Детский фитнес – хорошо продуманная

детская физкультура. Это занятия под специально подобранную музыку, с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес-тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, нет погони за результатом, ведь Фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес – не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Дополнительные занятия в кружке ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

Реализация программы обучения основана на следующих принципах:

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

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Целью программы Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

Задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле;
- Повышать иммунные возможности организма;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

Деятельность студии дополнительного образования «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» организована в МБДОУ ПГО «Детский сад № 69 комбинированного вида» с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет.

Реализация программы рассчитана на 1 учебный год. Численность занятий в течении учебного года – 62 занятия. В соответствии с учебным планом образовательная деятельность будет осуществляться в процессе организованной совместной деятельности педагога с детьми, два раза в неделю, с октября по май, продолжительностью не более 45 минут; Для успешного освоения программы на занятиях, численность детей не должна превышать 13 человек.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Методы и приемы, используемые на занятиях с детьми:

- **Игровой метод** (игроритмика, игрогимнастика);
- **Наглядные** наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- **Практические:** (выполнение двигательного действия в целом; выполнение двигательного действия по частям.)
- **Словесные:** (объяснения, пояснения, указания; подача команд, сигналов; вопросы к детям;)
- **метод активной импровизации;**
- **тактильно-мышечные приемы** (непосредственная помощь инструктора по физической культуре).

Формы подведения итогов деятельности:

- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- Участие детей, посещающих кружок, в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Вариативная часть		Младшая группа (30)	Старшая группа (45)
Дополнительные образовательные услуги	«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»		
Количество занятий, образовательной нагрузки в неделю(мин.)	объем нагрузки в	2/30	2/45
Количество занятий, образовательной нагрузки в учебный год(мин.)	объем	62/ 1860	62/2790
ИТОГО		31 час	46 часов

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Планирование занятий выстраивается с учетом возрастных, психофизических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

Годовые занятия разделены на три периода для эффективного разучивания упражнений, релаксационных комплексов, стретчинг-комплексов и для выработки у детей четких и слаженных действий на занятиях, развития двигательной памяти.

Календарное планирование занятий: Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет., 5-7 лет. – 2 –е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018.

месяц, № занятия	Тема, задачи в младшей группе	Тема, задачи в старшей группе
Октябрь/1, 2 04-06.10	<i>тема: «Прогулка в осенний лес»</i> <i>Задачи:</i> -учить овладению новыми комбинациями движ., -развивать коорд. Движений, - воспитывать нравственно волевые черты личности	<i>тема: «Сбор урожая»</i> <i>Задачи:</i> -учить основным шагам на степ -платформе, - упражнять в координации рук при ловле и бросании мяча,- формировать потребность в систем. Занятиях физ. упр.
Октябрь/3,4 11-13.10	<i>тема: «Экскурсия в осенний лес»</i> <i>задачи:</i> -учить основным шагам на степ -платформе., - развивать коорд. Движ., - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов, -воспитывать нравственно волевые черты личности	<i>тема: «Традиционная структура занятия»</i> <i>Задачи:</i> - учить основным шагам на степ -платформе , - упражнять в координации рук при ловле и бросании мяча,- формировать потребность в систем. Занятиях физ. упр. -содействовать повышению физической работоспособности.
Октябрь/5,6 18-19.10	<i>тема: «День рождение у куклы Маши»</i> <i>задачи:</i> -учить катать атлетический мяч толкая его двумя руками, - закреплять навык действовать по сигналу, способствовать развитию опорно-двигательного аппарата во время упр. С фитболом, -воспитывать нравственно волевые качества: выдержку и выносливость	<i>тема: «Фитнес тренировка- комп. 15»</i> <i>задачи:</i> -упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков,- развивать физ. Качества: координацию, ловкость, равновесие, - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящного выполнения движений, - учить удерживать равновесие при выполнении упр. на фитболе.
Октябрь/7,8 25-27.10	<i>тема: «Контрольно-проверочное занятие»</i> <i>задачи:</i> -учить принимать правильное и.п. при выполнении прыжков, - упр. В беге «змейкой» - закреплять навык действовать по сигналу, -воспитывать нравственно волевые качества: выдержку и выносливость	<i>тема: «Контрольно-проверочное занятие»</i> <i>задачи:</i> - упражнять в выполнении упражнений с фитболом, закреплять умения ловить и бросать мяч, - тренировать координацию, ловкость и равновесие, - развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящного выполнения движений

<p>Ноябрь/9,10 01-03.11</p>	<p>тема: «Веселая карусель» задачи: - учить бросать мяч из положения сидя на корточках, - развивать физ.качества при использовании фитбола: равновесие и гибкость, - закреплять навык катания мяча, - формировать потребность в сис.занятиях физ.упр.</p>	<p>тема: «Экскурсия в лес» задачи: учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча, - развивать внимание, быстроту реакции, - способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата, - воспитывать организованность и дисциплинированность.</p>
--	---	--

<p>Ноябрь/11, 12 08-10.11</p>	<p>тема: «В гости к Винни Пуху» задачи: - упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного и.п. при выполнении прыжков, - упражнять в бросании мяча из- за головы, - развивать равновесие и гибкость , - формировать потребность в сис. Занятиях физю упр.</p>	<p>тема: «Традиционная структура занятия» задачи: учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча, - развивать внимание, быстроту реакции, - способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата, - воспитывать организованность и дисциплинированность.</p>
--	---	---

<p>Ноябрь/13,14 15-17.11</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка» задачи: - Упражнять в равновесии, - упр. В освоении основных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела, - учить соблюдать правила при выполнении физ. Упр. И подвижных игр.</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка» задачи: - развивать точность и скорость координационных движений, - развивать внимание , умение его переключать, быстроту реакции, - развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений, -развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок, - формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя.</p>
---	---	--

<p>Ноябрь/15,16 22-24.11</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка» задачи: - учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ платформе, - упр. В освоении основных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела, воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. и подвижных игр.</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка» задачи: - развивать точность и скорость координационных движений, - развивать внимание , умение его переключать, быстроту реакции, - продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений, -развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок, - формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя. – совершенствовать навыки владения мячом, - воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физ.упр.</p>
---	--	--

<p>Ноябрь/17,18 28-01.12</p>	<p>тема: «Путешествие на волшебный остров» задачи: учить ходьбе по бревну, - закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков, - содействовать развитию всех групп мышц, - развивать волю и терпение при выполнении упр.</p>	<p>тема: «Путешествие по городу» задачи: учить согласованной работе в паре при выполнении упр. – развивать основных групп мышц,- воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.</p>
<p>Декабрь/19, 20 06-08.12</p>	<p>тема: «Путешествие на волшебный остров» задачи: учить ходьбе по гим. скамейке, - закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков, - содействовать развитию всех групп мышц, - развивать волю и терпение при выполнении упр.</p>	<p>тема: «Традиционная структура занятия» задачи: учить согласованной работе в паре при выполнении упр. – развивать основных групп мышц,- воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе,</p>
<p>Декабрь/21, 22 13-15.12</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка» задачи: - учить ползать на животе,- совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков, - содействовать развитию всех групп мышц, - развивать волю и терпение при выполнении упр.</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка» задачи: -учить согласованной работе в паре при выполнении упр. – развивать основных групп мышц, - воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе, -закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие,</p>
<p>Декабрь/23, 24 20-22.12</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка» задачи: - учить связке основных шагов на степ - платформе, - развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием, -закреплять навык подтягивания во время ползания, - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физ.упр.</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка» задачи: - учить ловле и подбрасыванию мяча, - формировать навыки выразительности и подвижности, - оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата, - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности</p>
<p>Декабрь/25 27.12</p>	<p>тема: «Путешествие в зимний лес» Задачи: - учить подбрасывать мяч и ловить его сидя, - развивать навык равновесия, -учить связке основных шагов на степ - платформе - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физ.упр.</p>	<p>тема: «Путешествие в зимний лес» задачи: учить перебрасывать мяч друг другу разными способами, - совершенствовать умение работать в паре, - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности</p>
<p>Январь/26,27 010-12.01</p>	<p>тема: «Путешествие в зимний лес» Задачи: - учить ловле мяча после удара его о степ- платформу, - учить ползанию спиной вперед по гим. Скамейке, - развивать красоту, грациозность выполнении физ. упр. Под музыку.</p>	<p>тема: «Традиционная структура занятия» задачи:- упражнять в выполнении разных исходных положениях на фитболе, - совершенствовать технику прыжков на двух ногах, - формировать потребность в двигательной деятельности.</p>
<p>Январь/28, 29 17-19.01</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: - развивать ловкость движений, координацию, глазомер, - закреплять</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка» Задачи: - упражнять в выполнении разных исходных положениях на фитболе,, -</p>

	навык ползания спиной вперед, - способствовать формированию положительных эмоций активности и двигательной деятельности.	совершенствовать технику прыжков на двух ногах, - формировать потребность в двигательной деятельности.
--	--	--

Январь/30,31 24-26.01	тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: - развивать ловкость движений, координацию, глазомер, - закреплять навык ползания спиной вперед, - способствовать формированию положительных эмоций активности и двигательной деятельности.	тема: «Фитнес тренировка» Задачи: - учить ловить отскочивший мяч от стены, упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений, - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению связок, - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и под. игр.
Февраль/32,33 31.01-02.02	тема: «В гости к кукле Маше» Задачи: формировать навык точных движений при работе с мячом, укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, - развивать психофизические качества детей	тема: «Забавы зимушки зимы» задачи: - учить раскручивать обруч на полу, - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами, -содействовать развитию памяти, внимания, выносливости
Февраль/33, 34 07-9.02	тема: «Магазин игрушек» Задачи: - учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упр. На степ – платформе, - совершенствовать функциональные возможности организма, -воспитывать морально волевые качества.	тема: «Традиционная структура занятия» задачи: - учить ловить отскочивший мяч от стены, упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений, - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению связок, - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и под. игр
Февраль/35,36 14-16.02	тема: «Магазин игрушек» Задачи: - учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упр. На степ – платформе, - совершенствовать функциональные возможности организма, -воспитывать морально волевые качества	тема: «Традиционная структура занятия» задачи: - учить ловить отскочивший мяч от стены, упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений, - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению связок, - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и под. игр
Февраль/37, 38 21-23.02	тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: - учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упр. Игрового стретчинга, - тренировать в сохранении	тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: - учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упр. Игрового стретчинга, - тренировать в сохранении

	правильной осанки при выполнении упр. На степ – платформе, -воспитывать волю и терпение при выполнении упр.	правильной осанки при выполнении упр. На степ – платформе, -воспитывать волю и терпение при выполнении упр.
Март/39, 40 28.02-02.03	тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: -формировать умения и навыки правильного выполнения движений, -учить построениям, соблюдению дистанции во время движения, - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.	тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: -учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упр. Игрового стретчинга, - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упр. На степ – платформе, -воспитывать волю и терпение при выполнении упр.
Март/41, 42 07-9.03	тема «Волшебная палочка выручалочка» задачи: -учить соблюдать правила при выполнении физических упр. И под.игр, -формировать навыки сохранения правильной осанки, -упражнять в освоении составных элементов движений.	тема: «Мы юные циркачи» задачи: -учить раскручивать обруч на талии, -развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно, - развивать мышечную силу и выносливость, -воспитывать волю и терпение.
Март/43, 44 14-16.03	тема «Волшебная палочка выручалочка» задачи: -развивать силу основных мышечных групп, совершенствовать функциональные возможности организма, -учить соблюдать правила выполнения физ.упр. и под.игр.	тема: «Традиционная структура занятия» задачи: -учить раскручивать обруч на талии, -развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно, -развивать мышечную силу и выносливость, -воспитывать волю и терпение.
Март/45, 46 21-23.03	тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: -развивать силу основных мышечных групп, совершенствовать функциональные возможности организма, -учить соблюдать правила выполнения физ.упр. и под.игр.	тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: --развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно, -развивать мышечную силу и выносливость, -воспитывать волю и терпение.
Март/47, 48 28-30.03	тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: -учить в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах, -формировать правильную осанку, воспитывать волю и терпение.	тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: -учить ловить и подбрасывать мяч стоя на степ – платформе, -упражнять в отбивании мяча от пола, -развивать мышечную силу и выносливость, -воспитывать эмоциональную раскрепощенность,

<p>Апрель/49, 50 04-06.04</p>	<p>тема: «Путешественники» Задачи: - учить правильным и.п. во время бросания мяча, - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах, - формировать правильную осанку, воспитывать волю и терпение.</p>	<p>тема: «Цирк» задачи: - учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ платформе, - упражнять в подбрасывании и ловле мяча стоя на степ платформе, - развивать мышечную силу и выносливость, - воспитывать эмоциональную раскрепощенность,</p>
<p>Апрель/51, 52 11-13.04</p>	<p>тема: «Путешественники» Задачи: - учить правильным и.п. во время бросания мяча, - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах, - формировать правильную осанку, воспитывать волю и терпение.</p>	<p>тема: «Традиционная структура занятия» задачи: - учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ платформе, - упражнять в подбрасывании и ловле мяча стоя на степ платформе, - развивать мышечную силу и выносливость, - воспитывать эмоциональную раскрепощенность,</p>
<p>Апрель/53, 54 18-20.04</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма, воспитывать чувство товарищества умение действовать в коллективе, развивать силу основных мышечных групп.</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: - укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, - развивать координацию, ловкость движений, глазомер, - совершенствовать психофизические качества организма гибкость выносливость, внимание, -воспитывать волевые качества целенаправленность настойчивость, -способствовать общему укреплению организма ребенка</p>
<p>Апрель/55, 56 25-27.04</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма, воспитывать чувство товарищества умение действовать в коллективе, развивать силу основных мышечных групп</p>	<p>тема: «Фитнес тренировка.» Задачи: - укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, - развивать координацию, ловкость движений, глазомер, - совершенствовать психофизические качества организма гибкость выносливость, внимание, - воспитывать волевые качества целенаправленность настойчивость, - способствовать общему укреплению организма ребенка</p>
<p>Май/57, 58 02-04.05</p>	<p>тема: «На солнечной полянке» Задачи: - совершенствовать технику выполнения упр. На фитболе, - обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма, - формировать потребность в сис. Занятиях физ.упр.</p>	<p>тема: «Олимпийские звезды.» Задачи: - совершенствовать технику работы с мячом, -учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упр. Игрового стретчинга, - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.</p>
<p>Май/56,60 09-11.05</p>	<p>тема «Фитнес тренировка» задачи: - совершенствовать технику выполнения упр. На фитболе, -обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма, - формировать потребность в сис. Занятиях физ.упр.</p>	<p>тема: «Традиционная структура занятия» задачи: - воспитывать эмоциональную раскрепощенность, совершенствовать технику работы с мячом, -учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упр. Игрового</p>

		стретчинга, - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.
Май/61,62 16-18.05	Итоговое занятие	Итоговое занятие

Планируемые результаты освоения дополнительной программы

- Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений).
- Сформированы навыки правильной осанки;
- Положительное эмоциональное состояние, развитие памяти, внимания, мышления, воображения;
- Устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Развито чувство уверенности в себе.
- Снижение заболеваемости

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Мониторинг образовательного процесса будет организован руководителем кружка два раза в год (октябрь, май) с использованием наблюдения за детской деятельностью, тестовых методов и метода экспертной оценки. Результаты мониторинга вносятся в таблицу:

Ф. И. ребёнка	Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга, Фитбол гимнастики.		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастику, Самомассаж, Упр. На релаксацию		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу умеет импровизировать		Итого	

Условные обозначения столбцов: 1 – начало года, 2 – конец года.

Критерии оценки:

0 баллов - требуется пошаговый контроль и помощь педагога;

1 балл - требуется небольшая помощь, совет педагога;

2 балла - выполняет задание самостоятельно;

3 балла – с заданием справляется легко, готов оказать помощь в его выполнении сверстникам.

Оценка эффективности реализации программы

Критерии оценки	Начало года		Конец года	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Низкий уровень - 0-7 баллов				
Средний уровень – 8-12 баллов				
Высокий уровень - 13-15 баллов				

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение представлено наличием отдельного помещения (спортивный зал, музыкальный зал) для проведения занятий, спортивного инвентаря :

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Фитбол
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Степ-платформы
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Портативная колонка
- Гантели
- Коврики гимнастические.
- Маты
- Ленты
- Стимульные материалы (блокноты, наклейки)

Литература

1. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
2. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
4. Система оценки качества образовательной работы и индивидуального развития детей. К примерной основной образовательной программе «Истоки». Васюкова Н.Е., Родина Н.М. Соответствует ФГОС ДО.
5. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП»
6. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах». – С-Пб., 2008.
8. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. – С-Пб., 2011.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультуры – спортивной направленности Детский фитнес проинформировано,
сшито и скреплено печатью 14 листов.
Заведующий МБДОУ ПГО «Детский сад № 69» Орехова Е.Н.

