

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №16» (МБДОУ «Детский сад №16»)

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №16»
протокол № 5 от 26.05.2026



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №16»
на 2026/2027 учебный год

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Автор-составитель: Назарова Наталья
Семеновна, старший воспитатель
Альт Александр Владимирович, инструктор
по физической культуре

Барнаул
2026

Содержание		Страница
I	Комплекс основных характеристик образования	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	5
1.3.	Содержание Программы	6
1.4.	Планируемые результаты	6
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1.	Календарный учебный график	9
2.2.	Учебный план	9
2.3.	Календарно-тематическое планирование	10
2.4.	Условия реализации программы	16
2.5.	Ресурсное обеспечение Программы: ➤ Информационно-методическое обеспечение; ➤ Применяемые технологии и средства обучения и воспитания; ➤ Материально-техническое обеспечение; ➤ Кадровое обеспечение.	16
2.6.	Формы подведения итогов	17
2.7.	Список литературы	17
Лист изменений и дополнений		19

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Детский фитнес», муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №16» (далее - Программа) представляет собой организационно-нормативный документ, отражающий нормы дополнительного образования воспитанников 4-7 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №16» (далее - Учреждение).

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является новым и актуальным направлением развития дошкольного учреждения, и основывается в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом Учреждения;
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по Программе Учреждения.

Нормативный срок освоения Программы: 3 года

Актуальность Программы

Наукой доказано, что уже в раннем возрасте у детей можно заметить самое первое проявление способностей - склонность к какому-либо виду деятельности. Выполняя ее, ребенок испытывает радость, удовольствие.

Программа разработана с целью создания условий для самореализации и развития личности воспитанников и их способностей, в разных видах деятельности за рамками основной образовательной деятельности.

Она даёт возможность для дифференцированного и вариативного образования, позволяющего воспитаннику самостоятельно выбирать путь освоения того вида деятельности, который в данный момент наиболее для него интересен, т.е. реализуются индивидуальный и личностно-ориентированный подходы. А также способствует удовлетворению повышенного спроса

родителей (законных представителей) воспитанников на предоставление платных образовательных услуг.

Направленность Программы

Физкультурно-спортивная - направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Направленность	Название образовательных услуг
Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Детский фитнес»

Программа представлена конкретными видами деятельности, которые пользуются спросом у воспитанников, родителей (законных представителей). В соответствии с Программой по каждой направленности в Учреждении разработаны дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы платных образовательных услуг (далее - ДООП).

Новизна Программы

Новизна Программы заключается в создании в Учреждении собственной системы предоставления платных образовательных услуг с учетом его специфики и спроса субъектов образовательного процесса.

Программа позволяет определить новую образовательную политику Учреждения, направленную на организацию педагогической деятельности различных специалистов для совместного решения задач повышения качества дошкольного образования.

Практическая значимость

Практическая значимость данной Программы заключается в том, что при правильной организации платных образовательных услуг в Учреждении, создаются все необходимые условия для выполнения социального заказа родителей (законных представителей), обогащения образовательной программы дошкольного образования Учреждения, развития индивидуальных способностей воспитанников, повышения профессионального уровня педагогов и увеличения их заработной платы.

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что предлагаемые в Программе формы и методы, средства обучения наиболее эффективны и действенны для детей дошкольного возраста. Если привлекать детей к дополнительному образованию, то они овладевают необходимыми компетенциями, которые направлены на разрешение проблем взаимоотношений человека (ребёнка) с культурными ценностями, осознанием их приоритетности.

Программа построена на общедидактических принципах педагогики:

- *Комфортность*: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.
- *Погружение каждого ребенка в творческий процесс*: реализация творческих задач достигается путем использования в работе активных методов и форм обучения.

- *Опора на внутреннюю мотивацию*: с учетом опыта ребенка создание эмоциональной вовлеченности его в творческий процесс, что обеспечивает естественное повышение работоспособности.
- *Постепенность*: переход от совместных действий взрослого и ребенка, ребенка и сверстников к самостоятельным; от самого простого до заключительного, максимально сложного задания.
- *Вариативность*: создание условий для самостоятельного выбора ребенком способов, типов творческих заданий.
- *Индивидуальный подход*: создание в творческом процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребенка атмосферы. Учитываются индивидуальные психофизиологические особенности каждого ребенка и группы в целом. В основе лежит комплексное развитие всех психических процессов и свойств личности в процессе совместной деятельности.
- *Принцип интеграции*: интегративный характер всех аспектов развития личности ребёнка дошкольного возраста: общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических.

1.2.Цель и задачи Программы

Цель Программы:

- овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:
- способствовать формированию у воспитанников духовно-нравственного мировоззрения и системы общечеловеческих ценностей;
- создавать условия для эмоционального благополучия ребёнка в процессе совместной деятельности и общении: ребёнок – ребенок, ребёнок – педагог, ребёнок – родители (законные представители);
- создать условия для творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры.
- способствовать развитию мотивации личности воспитанника к познанию и творчеству;
- развивать индивидуальность воспитанника, всех сущностных сфер его личности (интеллектуальной, мотивационной, волевой, предметно - практической, эмоциональной и др.);
- обеспечивать благоприятные условия для удовлетворения потребности воспитанников в творческой активности в различных видах деятельности.
- формировать у воспитанников новые понятия и способы действий, систему научных и специальных знаний;
- разрабатывать содержание дополнительного образования, соответствующего современным требованиям;
- способствовать овладению воспитанниками специальных знаний, умений и навыков, в соответствии с выбранной направленностью дополнительного образования.

Отличительные особенности Программы

Дополнительное образование воспитанников в Учреждении является актуальным направлением развития, накоплен определенный положительный опыт его организации, ведется системный мониторинг.

Разработанная на основе накопленного в Учреждении опыта работы Программа позволяет выстроить единый, целенаправленный процесс, способствующий удовлетворению потребностей родителей (законных представителей) и повышению качества образования.

Адресат Программы

Программа разработана для детей в возрасте от 4 до 7 лет. При разработке программы учитывались возрастные психологические и индивидуальные особенности воспитанников.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – занятия учитывают возрастные и индивидуальные возможности воспитанников, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при выполнении задач и упражнений.

1.3. Содержание Программы

Наименование Программы	Содержание
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Детский фитнес»	Цель: - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, укрепление здоровья ребенка, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости. Задачи: 1. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям. 2. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом. 3. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений. 4. Развивать творческие способности воспитанников. 5. Воспитывать морально-волевые качества (смелость,

	чувство коллективизма). Планируемые результаты освоения Программы 4-5 лет: ✓ стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ✓ ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений с фитболом, игрового стретчинга; ✓ испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие; ✓ умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; ✓ выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки); ✓ бегает и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два; ✓ выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, футбола. 5-6 лет: ✓ знают основы теории и практики детского фитнеса, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса; ✓ выполняют упражнения ритмической гимнастики с предметами; ✓ чувствуют и ощущают музыкальный ритм; ✓ выполняют комплекс ОРУ с мячом, обручем и т.д.; ✓ владеют упражнениями дыхательной гимнастики; ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности. 6-7 лет: ✓ сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы,
--	---

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

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения Программы к концу года в Учреждении воспитанники способны:

- знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия игрового стрейчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- выполняет упражнения ритмической гимнастики с предметами;
- чувствует и ощущает музыкальный ритм;
- выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем и т.д.;
- владеет упражнениями дыхательной гимнастики;
- сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы;
- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Режим занятий	2 раза в неделю в соответствии с расписанием
Выходные дни	Суббота, воскресенье
Праздничные дни (длинные выходные дни), установленные законодательством РФ.	4 ноября – День народного единства 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – Новогодние каникулы 23 февраля – День защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1 мая – праздник весны и труда 9 мая – День Победы

2.2. Учебный план

Наименование	Направленность	Кол-во занятий в неделю	Возраст	Количество занятий в месяц								Кол-во занятий в год
				октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Детский фитнес»	Физкультурно-спортивная	2	4-5	9	8	9	6	7	8	8	8	63
		2	5-6	9	8	9	6	7	8	8	8	63
		2	6-7	9	8	9	6	7	8	8	8	63
Количество недель	33											

Наименование	Возраст	Продолжительность занятия	Объем образовательной нагрузки	
			В неделю	В месяц
Дополнительная общеобразовательная	4-5 лет	20 минут	40 минут	240 минут
	5-6 лет	25 минут	50 минут	400 минут

(общеразвивающая) программа «Детский фитнес»	6-7 лет	30 минут	60 минут	480 минут
--	---------	----------	----------	-----------

2.3. Календарно-тематическое планирование

Календарно тематическое планирование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Детский фитнес» 4-5 лет.

Месяц	Тема занятия	Программное содержание
Октябрь	1. Знакомство с детским фитнесом	Познакомить детей с программой, правилами поведения и техникой безопасности. Формировать интерес к занятиям.
	2. Веселая разминка	Учить выполнять общеразвивающие упражнения под музыку. Развивать координацию движений.
	3. Красивая осанка	Формировать представление о правильной осанке. Упражнять в сохранении правильного положения тела.
	4. Ловкие и быстрые	Развивать основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, равновесие.
	5. Волшебный мяч-фитбол	Познакомить с фитболом, правилами работы с ним. Развивать чувство равновесия.
	6. Прыгаем и качаемся	Выполнять упражнения сидя и лежа на фитболе. Укреплять мышцы спины и живота.
	7. Быстрые зайчики	Развивать быстроту и координацию движений.
	8. Веселый паровозик	Учить двигаться в колонне друг за другом.
	9. Осеннее путешествие	Закреплять основные виды движений через игру.
Ноябрь	10. Танцующие ножки	Развивать чувство ритма.
	11. Музыкальная зарядка	Учить двигаться под музыку
	12. Веселые ритмы	Формировать двигательную выразительность
	13. Путешествие в страну танца	Развивать координацию
	14. Танцующие зверята	Совершенствовать пластичность движений
	15. Музыкальная дорожка	Развивать внимание и память
	16. Веселая аэробика	Осваивать простые аэробные движения
	17. Танцевальный праздник	Закреплять изученные движения
Декабрь	18. Гибкие котята	Познакомить с упражнениями на растяжку
	19. Прыгаем вместе	Укреплять мышцы ног
	20. Волшебные превращения	Развивать гибкость в игровой форме
	21. Снежинки танцуют	Формировать плавность движений
	22. Зимние приключения	Развивать выносливость
	23. Веселые снеговики	Совершенствовать основные движения
	24. Зимняя дорожка здоровья	Укреплять мышцы стоп
	25. Новогодняя тренировка	Создавать положительный эмоциональный настрой

	26. Спортивный Новый год	Закреплять двигательные навыки
Январь	27. Волшебный мяч	Учить прокатывать и ловить мяч
	28. Мячик-попрыгунчик	Развивать ловкость и глазомер
	29. Веселые мячи	Развивать равновесие
	30. Мячик путешествует	Совершенствовать координацию движений
	31. Фитбол-сказка	Выполнять игровые упражнения на фитболах
	32. Зимний фитнес-досуг	Закреплять приобретенные навыки
Февраль	33. В гости к медвежонку	Учить ходить и бегать враспынную, выполнять упражнения на равновесие. Развивать координацию движений
	34. Ловкие зайчата	Упражнять в прыжках на двух ногах, развивать силу ног и ориентировку в пространстве
	35. Веселые снежки	Закреплять навыки метания в горизонтальную цель, развивать глазомер
	36. Маленькие спортсмены	Формировать умение выполнять упражнения по показу педагога
	37. Путешествие в зимний лес	Совершенствовать навыки ходьбы по ограниченной поверхности, развивать равновесие
	38. Поможем снеговика	Развивать быстроту реакции через подвижные игры и эстафеты
	39. Сильные медвежата	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса через игровые упражнения.
Март	40. Солнышко просыпается	Развивать двигательную активность через игровые упражнения и музыкальную разминку.
	41. Веселая зарядка для здоровья	Учить выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.
	42. Гибкие котята	Познакомить с простыми упражнениями на растяжку мышц спины и ног.
	43. Красивые спинки	Укреплять мышцы спины, формировать правильную осанку.
	44. В гостях у Айболита	Формировать представления о здоровом образе жизни через игровые задания.
	45. Путешествие по тропинке здоровья	Развивать координацию движений и равновесие.
	46. Веселые витаминки	Развивать ловкость и быстроту через подвижные игры.
	47. Праздник здоровья	Закреплять знания о здоровье и двигательные навыки.
Апрель	48. Космонавты готовятся к полету	Развивать ловкость, быстроту и внимание.
	49. Ракета стартует	Упражнять в прыжках, беге и выполнении команд.
	50. Полет к звездам	Совершенствовать упражнения на равновесие и ориентировку в пространстве.
	51. На неизвестной планете	Развивать двигательную активность через полосу препятствий.
	52. Звездные дорожки	Упражнять в ходьбе по гимнастической дорожке, развивать равновесие.
	53. Космические	Формировать навыки командной игры.

	помощники	
	54. Веселые инопланетяне	Развивать пластичность и координацию движений через музыкально-ритмические упражнения.
	55. Космический праздник	Закреплять двигательные умения и навыки.
Май	56. Маленькие чемпионы	Совершенствовать навыки ходьбы, бега и прыжков.
	57. Веселые эстафеты	Развивать быстроту, ловкость и умение действовать по правилам.
	58. Путешествие по станциям здоровья	Закреплять представления о здоровом образе жизни.
	59. Сильные и ловкие	Упражнять в лазании, ползании и метании.
	60. В гости к лету	Развивать двигательную активность через сюжетные игры.
	61. Солнечные зайчики	Совершенствовать координацию движений и ориентировку в пространстве.
	62. Спортивное развлечение «Веселый стадион»	Закреплять двигательные умения через соревнования и эстафеты.
	63. Итоговое занятие «Мы выбираем здоровье!»	Подвести итоги года, закрепить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Календарно тематическое планирование дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Детский фитнес» 5-6 лет.**

Месяц	Тема занятия	Программное содержание
Октябрь	1. Знакомство с фитнесом	Познакомить с правилами поведения и техникой безопасности. Формировать интерес к занятиям.
	2. Веселая разминка	Учить выполнять общеразвивающие упражнения под музыку.
	3. Красивая осанка	Формировать навыки правильной осанки.
	4. Ловкие и быстрые	Развивать быстроту и координацию движений.
	5. Веселые спортсмены	Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки.
	6. Спортивное путешествие	Развивать ориентировку в пространстве.
	7. Играем и тренируемся	Формировать интерес к физическим упражнениям.
	8. Мяч-помощник	Развивать гибкость и ловкость
	9. Веселые старты	Развивать двигательные качества через эстафеты.
Ноябрь	10. Детская аэробика	Познакомить с базовыми аэробными движениями.
	11. Танцевальная зарядка	Развивать чувство ритма.
	12. Ритмы здоровья	Учить согласовывать движения с музыкой.
	13. Музыкальная тренировка	Развивать пластичность движений.
	14. Веселые движения	Совершенствовать двигательную выразительность.

	15. Танцевальный марафон	Формировать выносливость.
	16. Аэробика для здоровья	Развивать координацию.
	17. Музыкальный фитнес	Закреплять изученные движения.
Декабрь	18. Веселая тренировка	Закреплять упражнения с фитболом.
	19. Гибкие и ловкие	Познакомить с элементами стретчинга.
	20. Учимся растягиваться	Развивать гибкость позвоночника.
	21. Зимняя сказка	Выполнять упражнения в игровой форме.
	22. Волшебные превращения	Развивать пластичность движений.
	23. Зимние старты	Развивать силу и выносливость.
	24. Ледяное путешествие	Совершенствовать основные движения.
	25. Новогодний фитнес	Развивать двигательную активность.
	26. Спортивный карнавал	Создавать положительный эмоциональный настрой.
Январь	27. Правильное дыхание	Познакомить с дыхательной гимнастикой.
	28. Воздушные шарик	Учить контролировать дыхание.
	29. Снежные приключения	Развивать выносливость.
	30. Веселые лыжники	Совершенствовать координацию движений.
	31. Зимние эстафеты	Формировать командное взаимодействие.
	32. Ловкие спортсмены	Развивать быстроту реакции.
Февраль	33. Морские приключения	Развивать координацию и ловкость.
	34. Будущие чемпионы	Совершенствовать физические качества.
	35. Сильные и смелые	Развивать силу мышц.
	36. Веселые эстафеты	Формировать командный дух.
	37. Спортивная дорожка	Совершенствовать равновесие.
	38. Тренировка чемпионов	Развивать выносливость.
	39. Фитнес-игра	Закреплять двигательные навыки.
Март	40. Весенняя зарядка	Активизировать двигательную деятельность.
	41. Веселые старты	Развивать быстроту и ловкость.
	42. Игровой фитнес	Совершенствовать двигательные навыки.
	43. Спортивный калейдоскоп	Формировать интерес к спорту.
	44. Ловкие ребята	Развивать координацию движений.
	45. Быстрые ножки	Развивать скорость.
	46. Дружная команда	Формировать навыки взаимодействия.
	47. Фитнес-путешествие	Закреплять освоенные упражнения.
Апрель	48. Космическое путешествие	Развивать ориентировку в пространстве.
	49. Полет на Луну	Совершенствовать координацию движений.
	50. Фитнес-квест	Развивать самостоятельность.
	51. Станции здоровья	Закреплять знания о здоровом образе жизни.
	52. Нейроигры	Развивать межполушарное взаимодействие.
	53. Умные движения	Совершенствовать внимание и память.
	54. Космические старты	Развивать выносливость.
	55. Спортивный марафон	Совершенствовать физическую подготовку.
Май	56. Повторяем и закрепляем	Закреплять ранее изученные упражнения.
	57. Любимые игры	Совершенствовать двигательные навыки.

	58. Малые Олимпийские игры	Развивать спортивный интерес.
	59. Веселые соревнования	Формировать уверенность в своих силах.
	60. Подготовка к фестивалю	Отрабатывать фитнес-композиции.
	61. Репетиция выступления	Совершенствовать технику выполнения упражнений.
	62. Фитнес-фестиваль	Демонстрировать достижения воспитанников.
	63. Итоговое занятие «Мы выбираем здоровье!»	Подвести итоги освоения программы, закрепить положительное отношение к здоровому образу жизни.

**Календарно тематическое планирование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Детский фитнес» 6-7 лет.**

Месяц	Тема занятия	Программное содержание
Октябрь	1. Мы выбираем здоровье	Формировать представления о здоровом образе жизни.
	2. Знакомство с фитболом	Осваивать основные упражнения
	3. Фитбол и равновесие	Развивать вестибулярный аппарат
	4. Веселые прыжки	Совершенствовать координацию
	5. Мяч здоровья	Укреплять мышцы спины
	6. Фитбол-композиция	Учить выполнять упражнения под музыку
	7. Спортивные приключения	Развивать выносливость
	8. Фитбол-марафон	Закреплять упражнения
	9. Осенний фитнес-фестиваль	Демонстрировать освоенные навыки
Ноябрь	10. Шаг за шагом	Познакомить с базовыми шагами степ-аэробики
	11. Ритмы спорта	Развивать чувство ритма
	12. Музыкальный фитнес	Совершенствовать пластичность движений
	13. Танцевальный марафон	Развивать выносливость
	14. Фитнес-композиция	Учить выполнять связки движений
	15. Спортивные ритмы	Формировать координацию
	16. Танцевальная тренировка	Совершенствовать двигательную память
	17. Музыкальный калейдоскоп	Закреплять изученные движения
Декабрь	18. Сильные и выносливые	Развивать физические качества.
	19. Гибкое тело	Развивать подвижность суставов
	20. Стретчинг для здоровья	Формировать правильное выполнение упражнений на растяжку
	21. Волшебная гибкость	Развивать пластичность движений
	22. Зимняя сказка	Выполнять упражнения в игровой форме
	23. Ледяное путешествие	Совершенствовать координацию
	24. Зимние старты	Развивать силу и ловкость
	25. Новогодний фитнес-клуб	Закреплять двигательные навыки

	26. Спортивный карнавал	Формировать положительный эмоциональный настрой
Январь	27. Умные движения	Развивать межполушарное взаимодействие
	28. Нейроигры	Развивать внимание и память
	29. Правая и левая	Совершенствовать координацию
	30. Умный спортсмен	Развивать скорость реакции
	31. Лабиринт движений	Развивать пространственное мышление
	32. Веселые задания	Совершенствовать двигательную память
Февраль	33. Богатыри земли русской	Развивать силу, выносливость, чувство равновесия через игровые упражнения патриотической направленности.
	34. Веселые эстафеты	Совершенствовать навыки бега, прыжков и метания. Развивать командное взаимодействие.
	35. Тренировка чемпионов	Учить самостоятельно выполнять фитнес-комплексы по карточкам-схемам.
	36. Спортивный десант	Развивать ловкость при преодолении полосы препятствий.
	37. Меткие стрелки	Совершенствовать навыки метания в цель, развивать глазомер.
	38. Команда победителей	Формировать умение действовать сообща, договариваться и поддерживать товарищей.
	39. Малые зимние Олимпийские игры	Закреплять физические качества через соревновательную деятельность.
Март	40. Азбука здоровья	Формировать представления о здоровье и пользе физических упражнений.
	41. Учимся правильно дышать	Осваивать комплексы дыхательной гимнастики. Развивать объем легких.
	42. Гибкое тело	Совершенствовать упражнения на растяжку мышц и связок.
	43. Спортивная осанка	Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.
	44. Путешествие по станциям здоровья	Закреплять знания о здоровом образе жизни через игровые задания.
	45. Фитнес-квест «В поисках здоровья»	Развивать самостоятельность при выполнении двигательных заданий.
	46. Спортивный калейдоскоп	Совершенствовать физические качества через разнообразные упражнения.
	47. Веселые старты здоровья	Развивать быстроту, ловкость и выносливость.
Апрель	48. Космонавты на старте	Развивать быстроту реакции, ловкость и внимание.
	49. Полет к звездам	Совершенствовать упражнения на равновесие и координацию.
	50. Космическая подготовка	Развивать силу и выносливость через круговую тренировку.
	51. Межпланетное путешествие	Совершенствовать основные виды движений.
	52. Невесомость	Выполнять упражнения на фитболах и балансирующих дорожках.
	53. Космический квест	Развивать умение работать в команде, выполнять задания по маршруту.
	54. Станция здоровья	Закреплять знания о здоровье и физической

		активности.
	55. Космический марафон	Развивать выносливость посредством непрерывной двигательной деятельности.
Май	56. Олимпийские надежды	Познакомить с олимпийским движением, развивать интерес к спорту.
	57. Быстрее, выше, сильнее	Совершенствовать бег, прыжки и метание.
	58. Юные гимнасты	Закреплять упражнения на гибкость, равновесие и координацию.
	59. Сильные, ловкие, смелые	Развивать физические качества через спортивные станции.
	60. Подготовка к фитнес-фестивалю	Разучивать фитнес-композицию под музыку.
	61. Репетиция показательного выступления	Совершенствовать технику выполнения упражнений и синхронность движений.
	62. Фитнес-фестиваль	Демонстрировать приобретенные навыки и достижения.
	63. Итоговое занятие «Мы выбираем здоровье!»	Подвести итоги года, провести спортивные игры и награждение участников.

2.4. Условия реализации Программы

Наименование	Место проведения Материально-техническое и дидактическое обеспечение Программы
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Детский фитнес»	Спортивный зал, музыкальный центр – 1 шт., фитболы – 4 шт., гимнастические коврики - 15 шт., обручи - 25 шт., мячи - 30 шт., гимнастические палки - 25 шт., конусы - 8 шт., скакалки - 25 шт., массажные дорожки - 12 шт., ленты - 42 шт., флажки – 42 шт.

2.5. Ресурсное обеспечение Программы

Информационно-методическое обеспечение Программы

Наличие утвержденной Программы, учебного плана, календарного учебного графика.

Методическая литература, методические разработки к программам дополнительного образования.

Руководители кружков пользуются учебно-методическими пособиями в соответствии с направленностями дополнительного образования.

Периодические издания (журналы «Дошкольное воспитание», «Дошкольная педагогика», «Инструктор по физической культуре», «Справочник старшего

воспитателя», «Обруч», «Справочник руководителя ДОУ», «Управление ДОУ» и другие).

Кадровое обеспечение Программы

Ф.И.О.	Должность	Образование	Категория	Курсы повышения квалификации/профессиональной переподготовки
Альт Александр Владимирович	Инструктор по физической культуре	Высшее	-	РИНО ФГАОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет», «Организация адаптивной физической культуры: теория и практика», 72 часа, 2026 г.

2.6. Форма подведения итогов:

- открытый показ освоенного материала для родителей и педагогов;
- видеоотчет;
- фотоотчет.

Аттестация

Освоение воспитанниками Программы не сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией.

2.7. Список литературы

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. /Под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3 – е изд.,испр. И доп. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2014 г. – 368с.
2. Власенко, Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория,методика,практика). / Н.Э. Власенко – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство – пресс», 2015.-112с.
3. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. /Н.С.Галицына. – М/Скрепторий, 2004.
4. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников./ Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. - 176 с.

5. Рыбкина, О.Н. Морозова, Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет./ Под ред. Н.В.Микляевой. – М.:АРКТИ, 2016. – 104 с. – (Растем здоровыми)
6. Сайкина, Е.Г. Кузьмина, С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа./ Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет /Е.М. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2016. – 160с. (Растим детей здоровыми).
8. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников / Е.М. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров, дошкольник!)

Лист изменений и дополнений

№	Мероприятие	Срок	Ответственные	Отметка о выполнении

