

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
физическому развитию воспитанников № 254**  
620141, Свердловская область, города Екатеринбург, улица Софьи Перовской, 109  
Телефон 8(343)366-08-62(63)

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 28.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа для детей  
дошкольного возраста с 2 – 3 лет  
Физкультурно - спортивной направленности.  
Срок реализации – 1 год.**

**Автор –разработчик: Синчук Оксана Ивановна  
Инструктор по физической культуре**

**г. Екатеринбург**

## **Содержание**

### **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
  - 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы
  - 1.1.2. Отличительные особенности программы
- 1.2. Планируемые результаты освоения программы

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Формы, методы и средства реализации Программы
- 2.5. Взаимодействие с родителями воспитанников.

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
- 3.3. Система контроля результативности

### **IV. Литература**

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р.
- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04.07. 2014 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14, СанПИН 2.4.1.3049-13 Санитарно- эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (минобрнауки России) от 9. 11. 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодняшние дети меньше чем предыдущее поколение детей гуляют и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога, а также родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И важную роль в ее решении должны играть ДОО.

Программа «Фитнес» является комплексной, включающей разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку и без музыки с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

**В программу включены Фитнес направления.**

**Игровой стретчинг (Зверобика)** - аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

**«Лого-ритмика»**- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

**Фитбол**- гимнастика на больших мячах. Развивает опорно- двигательный аппарат и координации.

**Игровой фитнес** - подвижные игры, конкурсы, упражнения для развития внимания и мелкой и крупной моторики.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей с 1,5 до 3 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, ловким, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

### **1.1.1. Цели и задачи программы:**

**Целью программы:** является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, повышение уровня физической подготовленности, приучению и приобщению к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

#### **Задачи программы:**

##### ***Оздоровительные***

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование всех функций организма, гармоничному развитию;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;
- способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного. Речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

##### ***Образовательные***

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, фитболе и т.д.;
- обогащать двигательный опыт детей.

##### ***Воспитательные***

- содействие формированию коммуникативных умений (инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, закрепощенности, творчества в движениях;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

### **1.1.2. Отличительные особенности программы**

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 игровых упражнений, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры и т.п. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы занятий проходят в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с

содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

### **Сроки реализации программы**

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес для детей» рассчитана на 1 год обучения.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
1,5-3 года	8	15-20 мин	72

\*Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин:

младшая группа – 15 мин., в неделю – 30 мин.

### **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

- выполнять связки ОРУ, в соответствии с возрастом, без предметов и с предметами (ленты, обручи, мячи,);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;
- основные понятия фитбол-гимнастики.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Согласованность движений с музыкой.

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;

## **Способы определения результативности:**

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;

**Фитнес-тестирование** проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – выполнение 60% (1-ый год обучения), 80% (2-ой год обучения) предложенных упражнений. Средний уровень – 50% (1-ый год обучения), 60 % (2-ой год обучения).

Фитнес-тестирование проводится по параметрам со 2-го года обучения:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма.

## **Ресурсное обеспечение**

Программа реализуется инструктором по физической культуре.

Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, музыкальный центр, атрибуты (маски, игрушки), игровой инвентарь, фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), спортивный инвентарь (стэп-платформы, фитболы, мячи разных размеров, массажные мячи, скакалки, обручи и т.д.), форма для занятий фитнесом.

## **Условия реализации программы:**

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения «Фитнеса для детей»
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- Участие детей, посещающих «Фитнес», в соревнованиях.

## **Кадровое обеспечение:**

Семендяева Екатерина Григорьевна, заведующий МАДОУ- детским садом № 254,  
Синчук Оксана Ивановна, инструктор физической культуры

Квалификация: Инструктор физической культуры, стаж работы 12 лет.

Образование: СОПК по специальности 49.02.01 Физическая культура, квалификация учитель физической культуры.

Курсы повышения квалификации: Использование новых видов оборудования в рамках реализации ФГОС по предмету «Физическая культура», Организация

адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Оздоровительные гимнастики
4. Школа мяча

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы и методы работы с воспитанниками:

Возрастная группа	Формы проведения занятий	Методы проведения занятий
1,5-3 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровой-стрейчинг,</li> <li>- ОРУ с логоритмикой.</li> <li>- Школа мяча с комбинациями.</li> <li>- Подвижная игра;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);</li> <li>- методы: игровой, музыкотерапия;</li> <li>-методики формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.</li> </ul>
1,5-3 года 3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровой-стрейчинг,</li> <li>- ОРУ с логоритмикой.</li> <li>- Школа мяча с комбинациями.</li> <li>- Подвижная игра;</li> <li>- Релаксационный комплекс</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);</li> <li>- методы: игровой, музыкотерапия;</li> <li>-методики формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия.</li> </ul>
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Круговая тренировка;</li> <li>- ОРУ из разных исходных положений</li> <li>- Технически несложные спортивные упражнения:</li> <li>- Соединения (последовательное выполнение различных упражнений);</li> <li>- Комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);</li> <li>- Части комплекса (определённое количество);</li> <li>- Комплекс упражнений.</li> <li>- Подвижная игра;</li> <li>- Релаксационный комплекс по методике Д.Б. Юматовой;</li> <li>- Стретчинг;</li> <li>- интегрированная деятельность;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);</li> <li>- Технология «И.Д.И.»(Д.Б. Юматова);</li> <li>- Технология гимнастики мозга (П. Деннисон);</li> <li>-Технология профилактики Негативных эмоций</li> <li>по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина);</li> <li>- метод музыкотерапия;</li> <li>-методики формирования правильной осанки;</li> <li>-методика профилактики плоскостопия.</li> </ul>

	- показательные выступления.	
6-7 лет	<p>Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Технически сложные</li> </ul> <p>2. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);</p> <p>3. части комплекса (определённое количество комбинаций);</p> <p>4. комплекс упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- интегрированная деятельность;</li> <li>- Показательные выступления.</li> </ul>	<p>-Технология развития оздоровления (В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук);</li> <li>- Технология «И.Д.И.» (Д.Б.Юматова);</li> <li>- Технология гимнастики мозга (П.Деннисон);</li> <li>-Технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина);</li> <li>- метод музыкотерапия;</li> <li>- методики формирования правильной осанки;</li> <li>- методика профилактики плоскостопия.</li> </ul>

## Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 3 минуты. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (7 минут).
3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

### 1. Особенности проведения занятий по-игровому стретчингу «Зверобика»

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

## **2. Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. Этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, закрепленности и свободного самовыражения. Упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

## **3. Особенности проведения оздоровительных гимнастик**

- **Физкультминутки** – это физические упражнения, направленные на

восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

*Цель:* переключить ребёнка с умственной деятельности на физическую, чтобы снизить его утомление и снять статическое напряжение.

Различают также физкультурные паузы и физкультурные мини паузы. Во время «фитнеса» в ДОУ оздоровительные гимнастики применяются в заключительной части для переключения и подготовки организма детей к последующей деятельности.

Примеры:

#### **Пальчиковая гимнастика:**

- Развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму
- Развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности
- Развивается межполушарное взаимодействие (при работе двумя руками), повышается работоспособность коры головного мозга, стимулируется развитие мышления и пространственных представлений
- Вызывает у детей положительные эмоции
- Способствует развитию речи и творческой активности
- Развивает воображение

#### **Релаксация.**

Использование в работе с детьми релаксационных тренажей помогает решить задачи:

- укрепление физического здоровья и формирование правильной осанки;
- формирование положительных эмоций и чувств;
- формирование оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

- **Самомассаж и точечный массаж.** Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. Является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга

Виды:

- потягивание, массаж головы, массаж ушных раковин, массаж шеи, массаж рук, массаж грудной области, массаж живота, массаж спины, массаж ног
- самомассаж «Маленькие волшебники»
- самомассаж «Мячик путешественник»

#### **4. Школа мяча**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей владения мячом.

Упражнения раздела «Школа мяча» являются основой для развития ориентации в пространстве, способствует развитию ловкости.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений, базовые движения с мячом, отбивание мяча, ведение мяча (руками, ногами). Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через владение мячом, обретая уверенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Школа мяча» (упражнения с мячами разных размеров) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Школа мяча» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития физических способностей детей. Упражнения выполняются под счет или под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

## 2. Учебный план.

### 2.2. Учебный план

	Содержание	Количество занятий	
		2-3 года	
		Теория Вводное занятие. ТБ	Практика
1.	Модуль «Игровой стретчинг»	1	25
2.	Модуль «Фитбол- гимнастика»	1	15
3.	Модуль «Оздоровительные гимнастики»	1	16
4.	Модуль «Школа мяча»	1	11
5.	Открытое занятие		1
6.	Итого:	72	

### 2.3.Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом организации, требованиями СанПиН и образовательной программы МАДОУ - детский сад №254.

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

Мониторинг	1, 2 неделя сентября
Итоговый мониторинг	3, 4 неделя мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям 11.1 – СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях.

Начало учебных занятий - 01 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2
8 часов	8 часов	8 часов	8 часов	8 часов	8 часов	8 часов	8 часов	8 часов
итого: 72 часа								

## 2.4. Формы, методы и средства реализации Программы.

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

- а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
- в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
- г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

**Методы**, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

## 2.5. Взаимодействие с родителями воспитанников.

### Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Важнейшими условиям развития детей является взаимодействия с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно - оздоровительную деятельность.

**Цель взаимодействия с семьёй:** создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

**Задачи** взаимодействия педагога дополнительного образования по детскому фитнесу с семьёй:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### **Перспективный план работы с родителями**

Формы работы	Задачи	Мл.возраст	Ср.возраст	Стар.возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями	Доставить радость общения детей и родителей; повышения интереса к физической культуре и к «фитнесу» в частности.	«Зимушка-зима»	«Зимушка-зима»	«Зимушка-зима»
Открытое мероприятия	Познакомить родителей с особенностями и	Неделя детского	Неделя детского	Неделя детского фитнеса

для родителей	структурой «фитнеса».	фитнеса «Школа мяча»	фитнеса «Веселый фитбол»	«Веселый фитнес»
Консультации	Дать представление родителям о здоровом образе жизни, физическом развитии, методов оздоровления и закаливания.	«Погуляем, поиграем»	«Погуляем, поиграем»,  «Физическое развитие ребенка в домашних условиях».	«Погуляем, поиграем»,  «Девять правил закаливания»,  «Как выбрать спортивную секцию».

### 3. Организационные условия:

Занятия начинаются с 1 сентября. Обязательное условие 100% посещаемость занятий детьми, с начала и до конца учебного года.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Программа реализуется по следующему расписанию:

- 2 учебных часа, т. е. 2 занятия в неделю

В учебном году всего – 72 учебных часа.

#### 3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по всем модулям созданы условия.

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики гимнастические
3. Мячи разных размеров
4. Обручи разных размеров
5. Скакалки разных размеров
6. Фитболы разных размеров
7. Скамейки гимнастические
8. Степ-платформы
9. Инвентарь к спортивным играм
10. Инвентарь к подвижным играм

#### Фонотека:

Музыкальные диски, сборник музыки для занятий на usb носителях.

### 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

#### Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Количество
п/п		
1	Боулинг детский	3
2	Велотренажер детский	1
3	Дорожка массажная	3
4	Дуга для подлезания	4
5	Канат подвесной	1
6	Канат гимнастический	2
7	Кегли	2 компл.
8	Коврик массажный	15
9	Коврик массажный со следочками	2
10	Кольцеброс	2
11	Конус с отверстиями	10
12	Кубики	60
13	Лента на кольце	60
14	Ловушка ракетка	1
15	Маски для ПИ	40
16	Мат большой	1
17	Мат малый	2
18	Мат с разметками	1
19	Мешок для прыжков	2
20	Мячики для метания	20
21	Мешочки с песком	15

22	Мишень навесная	1
23	Мостик-качалка	1
24	Мяч баскетбольный	4
25	Мяч волейбольный	2
26	Мяч массажный	25
27	Мяч- мини баскетбольный	2
28	Мяч резиновый	15
29	Мяч фитбол	15
30	Мяч футбольный	5
31	Обруч	20
32	Палка гимнастическая	20
33	Полусфера балансировочная малая	4
34	Платки	25
35	Скакалка	20
36	Скамья гимнастическая	3
37	Стенка гимнастическая	3
38	Стойки регулируемые	4
39	Тоннель детский	4
40	Флажки цветные	20

### 3.3. Система контроля результативности

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	октябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест

Итоговая диагностика	Май	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест
-------------------------	-----	---	------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890552

Владелец Семендяева Екатерина Григорьевна

Действителен с 28.09.2023 по 27.09.2024