

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МОРКИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОРКИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №3 СВЕТЛЯЧОК»



УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом №1

(протокол от 31.08. 2022 г)

Заведующий \_\_\_\_\_ /С.Н.Павлова/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТНЕС - МИКС»**

ID программы: 898

Направленность программы: Физкультурно-спортивное

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок освоения программы: 3 года

Объем часов: 111ч.

Фамилия И.О. должность

разработчика (ов) программы: Мурзаева И.Ю., воспитатель

п. Морки

2022 г

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....		
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	4
1.3.	Содержание программы.....	5
1.4.	Планируемые результаты.....	13
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....		
2.1.	Учебный план.....	13
2.2.	Календарный учебный график.....	14
2.3.	Условия реализации программ.....	14
2.4.	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации....	14
2.5.	Оценочные материалы.....	15
2.6.	Методические материалы.....	15
2.7.	План воспитательной работы.....	15
2.8.	Список использованной литературы.....	18
	Приложения.....	19

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка**

#### **Направленность программы - физкультурно-спортивная**

**Актуальность:** Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка, танцы, занятия музыкой, математикой) Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Образовательная программа является модифицированной и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному.

**Отличительной особенностью** данной программы является:

✓ Во-первых, программа «Фитнес-микс» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы.

✓ Во-вторых, «Фитнес-микс» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.

✓ В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

Данная программа была составлена на основе программ и технологий: «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей ) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Детский фитнес» Сулим Е.В..

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на воспитанников старшего дошкольного возраста.

#### **Срок освоения программы**

Срок освоения программы: 3 года.

**Формы обучения** очная (с применением дистанционных образовательных технологий)

**Уровень программы:** базовый

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Формы проведения занятий аудиторные. Основная организационная форма обучения – групповая.**

**Режим занятий** Периодичность занятий: 1 раз в неделю (во второй половине дня).  
Продолжительность: 4-5 лет – 20 минут, 5-6 лет - 25 минут, 6-7 лет – 30 минут.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

Образовательная	Развивающая:	Воспитательная:	Оздоровительная:
<b>1 год обучения:</b>			
1. знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию; формировать жизненно необходимые умения и навыки; 2. заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.	1. развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания; 2. способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.	1. воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; 2. воспитывать морально-волевые качества; 3. развивать познавательный интерес и расширять кругозор.	1. охрана и укрепление здоровья детей; 2. воспитание потребности в здоровом образе жизни 3. снижение заболеваемости.
<b>2 год обучения</b>			
1. обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; 2. анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий; 3. закреплять приобретенные детьми навыки и умения; 4. ранее двигательные навыки и умения; 5. продолжать формировать навык правильной осанки; 7. изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.	1. развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания; 2. развивать интерес к физической культуре и спорту.	1. воспитывать физические качества; 2. воспитывать морально-волевые качества.	1. повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок; 2. повышение физической и умственной работоспособности; 3. снижение заболеваемости.

<b>3 год обучения:</b>			
1. обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; - формировать жизненно необходимые умения и навыки; 2. ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома; 3. -сформировать навык правильной осанки; 4. обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания - изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.	.развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания; .развивать интерес к физической культуре и спорту.	.воспитывать физические качества; .воспитывать морально-волевые качества.	1.повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок; 2.-осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигатель- ного аппарата, зрения, нервной, -сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; 3.повышение физической и умственной работоспособности; - снижение заболеваемости

**Объем программы.** Данная программа рассчитана на 114 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю ( во второй половине дня.)

### 1.3. Содержание программы:

№	Тема	Теория	Практика
<b>1 год обучения</b>			
1.	Вводное занятие	Знакомство с правилами и техникой безопасности на уроках дополнительного образования	
2.	Моя осанка	Знакомство с необходимостью формирования правильной осанки при выполнении упражнений.	Выполнение упражнений для правильной осанки
3.	Моя осанка	Знакомство с необходимостью формирования правильной осанки при выполнении упражнений.	Выполнение упражнений для правильной осанки
4.	Подвижные игры	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей
5.	Беговая дорожка	Познакомить детей с необходимым умением ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

6.	Раз Два Три	Познакомить с правилами игр.	Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
7.	Пожарные	Познакомить со спортивным обучением	Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.
8.	Дикие животные	Познакомить с правилами игр.	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
9.	Каждой игрушке своё место	Рассказать о правилах в спортивном зале	Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
10.	Мы спортсмены	Рассказать о спортсменах гимнастах.	Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
11.	Веселые мячики	Познакомить со спортивным обучением	Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
12.	О спорте	Для чего нужно заниматься спортом?	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
13.	Подвижные игры	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей
14.	Пешеходы	Познакомить с построениями	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
15.	О спорте	Для чего нужно заниматься спортом?	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
16.	Лохматый пес	Познакомить детей с ориентиром,	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
17.	Военные профессии	Рассказать о военных, параде.	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
18.	Музыкальная Шкатулка	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
19.	Солдаты	Познакомить детей со строевым шагом.	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения
20.	Обезьянки	Познакомить с понятием челночный бег, бег на дистанцию	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
21.	Меткий стрелок	Познакомить с правилами броска мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске.
22.	Веселые эстафеты	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
23.	Фитбол	Продолжать знакомство с играми	Учить спортивным играм и

	тренировка	и упражнениями	упражнениям.
24.	Веселые старты	Рассказать о конкурсах	Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
25.	Мой мяч	Познакомить с разнообразностью мячей	Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
26.	Море волнуется Раз,...	Рассказать про игры с сигналами	Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.
27.	Олимпиада	Рассказать о олимпиаде	Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
28.	Фитбол тренировка	Продолжать знакомство с играми и упражнениями	Учить спортивным играм и упражнениям.
29.	Веселые эстафеты	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
30.	Музыкальная шкатулка	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
31.	Аэробика с ленточками	Познакомить со спортивным оборудованием ленточками	Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
32.	Степ аэробика	Рассказать про правила на степах	Совершенствовать технику основных движений на степах, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
33.	Веселая Аэробика	Рассказать детям о спортивных кружках	Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
34.	Мой мяч	Познакомить с разнообразностью мячей	Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
35.	Лохматый пес	Познакомить детей с ориентиром,	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
36.	Меткий стрелок	Познакомить с правилами броска мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске.
37.	Музыкальная шкатулка	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
<b>2 год обучения</b>			
1.	Вводное занятие	Знакомство с правилами и техникой безопасности на уроках	

		дополнительного образования	
2.	Веселые медвежата	Знакомить детей с новыми спортивными упражнениями	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
3.	Пожарные	Познакомить со спортивным обучением	Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.
4.	Подвижные игры	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей
5.	Раз Два Три	Познакомить с правилами игр.	Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
6.	Дикие животные	Познакомить с правилами игр.	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
7.	Беговая дорожка	Познакомить детей с необходимым умением ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.	Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
8.	Мой мяч	Познакомить с разновидностью мячей	Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9.	Пешеходы	Познакомить с построениями	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
10.	Каждой игрушке своё место	Рассказать о правилах в спортивном зале	Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
11.	О спорте	Для чего нужно заниматься спортом?	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
12.	Лохматый пес	Познакомить детей с ориентиром,	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
13.	Военные профессии	Рассказать о военных, параде.	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
14.	Подвижные игры	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей
15.	Солдаты	Познакомить детей со строевым шагом.	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения
16.	Веселые мячики	Познакомить со спортивным обучением	Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

17.	Олимпиада	Рассказать о олимпиаде	Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
18.	Обезьянки	Познакомить с понятием челночный бег, бег на дистанцию	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
19.	Музыкальная Шкатулка	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
20.	Меткий стрелок	Познакомить с правилами броска мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске.
21.	Степ аэробика	Рассказать про правила на степах	Совершенствовать технику основных движений на степах, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
22.	Мы спортсмены	Рассказать о спортсменах гимнастах.	Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
23.	Лебеди	Рассказать детям что такое осанка.	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
24.	Море волнуется Раз,...	Рассказать про игры с сигналами	Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.
25.	Веселая Аэробика	Рассказать детям о спортивных кружках	Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
26.	Солдаты	Познакомить детей со строевым шагом.	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения
27.	Военные профессии	Рассказать о военных, параде.	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
28.	Подвижные игры	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей
29.	Пешеходы	Познакомить с построениями	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
30.	Веселые старты	Рассказать о конкурсах	Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
31.	О спорте	Для чего нужно заниматься спортом?	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
32.	Меткий	Познакомить с правилами броска	Добиваться активного движения кисти

	стрелок	мяча	руки при броске.
33.	Музыкальная Шкатулка	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
34.	Аэробика с ленточками	Познакомить со спортивным оборудованием ленточками	Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
35.	Веселая Аэробика	Рассказать детям о спортивных кружках	Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
36.	Степ аэробика	Рассказать про правила на степах	Совершенствовать технику основных движений на степах, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
37.	Веселые эстафеты	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
<b>3 год обучения</b>			
1.	Вводное занятие	Знакомство с правилами и техникой безопасности на уроках дополнительного образования	
2.	Каждой игрушке своё место	Рассказать о правилах в спортивном зале	Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
3.	Мы спортсмены	Рассказать о спортсменах гимнастах.	Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
4.	Дикие животные	Познакомить с правилами игр.	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
5.	Подвижные игры	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей
6.	Веселые медвежата	Знакомить детей с новыми спортивными упражнениями	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
7.	Раз Два Три	Познакомить с правилами игр.	Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
8.	Пожарные	Познакомить со спортивным обучением	Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.
9.	Мой мяч	Познакомить с разновидностью мячей	Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и

			левой рукой на месте и вести при ходьбе.
10.	Лебеди	Рассказать детям что такое осанка.	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
11.	Пешеходы	Познакомить с построениями	Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
12.	Море волнуется Раз,...	Рассказать про игры с сигналами	Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.
13.	Веселые старты	Рассказать о конкурсах	Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
14.	О спорте	Для чего нужно заниматься спортом?	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
15.	Военные профессии	Рассказать о военных, параде.	Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
16.	Обезьянки	Познакомить с понятием челночный бег, бег на дистанцию	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
17.	Музыкальная Шкатулка	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
18.	Веселая Аэробика	Рассказать детям о спортивных кружках	Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
19.	Аэробика с ленточками	Познакомить со спортивным оборудованием ленточками	Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
20.	Степ аэробика	Рассказать про правила на степе	Совершенствовать технику основных движений на степе, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
21.	Фитбол тренировка	Продолжать знакомство с играми и упражнениями	Учить спортивным играм и упражнениям.
22.	Веселые эстафеты	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
23.	Степ аэробика	Рассказать про правила на степе	Совершенствовать технику основных движений на степе, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

24.	Веселые мячики	Познакомить со спортивным обучением	Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
25.	Подвижные игры	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей
26.	Веселая Аэробика	Рассказать детям о спортивных кружках	Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
27.	Меткий стрелок	Познакомить с правилами броска мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске.
28.	Веселые старты	Рассказать о конкурсах	Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
29.	Музыкальная шкатулка	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
30.	Аэробика с ленточками	Познакомить со спортивным оборудованием ленточками	Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
31.	Степ аэробика	Рассказать про правила на степах	Совершенствовать технику основных движений на степах, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
32.	Веселая Аэробика	Рассказать детям о спортивных кружках	Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
33.	Меткий стрелок	Познакомить с правилами броска мяча	Добиваться активного движения кисти руки при броске.
34.	Степ аэробика	Рассказать про правила на степах	Совершенствовать технику основных движений на степах, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
35.	Фитбол тренировка	Продолжать знакомство с играми и упражнениями	Учить спортивным играм и упражнениям.
36.	Веселые эстафеты	Познакомить с понятием двигательные умения и навыки детей	Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
37.	Степ аэробика	Рассказать про правила на степах	Совершенствовать технику основных движений на степах, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

#### 1.4. Планируемые результаты:

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К концу реализации программы дошкольник:

1. Овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
2. Приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья и необходимые гигиенические навыки;
3. Разовьет физические и psychomotorные навыки, укрепит здоровье;
4. Научится творческому самовыражению посредством двигательных действий и научится красиво, грациозно двигаться.
5. Разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию.

А так же результатом освоения программы «Фитнес-микс» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни. Совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенции, личностных результатов, приобретаемых учащимися при освоении программы, формулируются с учетом цели и содержания программы

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Кол-во часов			Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		Всего	1 год		Всего	2 год		Все го	3 год		
			теоретические занятия	практические занятия		теоретические занятия	практические занятия		теоретические занятия	практические занятия	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	3	1,5	1,5	вопрос, наблюдение
2.	Фитнес-тренировки	7	3,5	3,5	2	1	1	5	2,5	2,5	Выполнение заданий, наблюдения.
3.	Аэробика	5	2,5	2,5	4	2	2	9	4,5	4,5	Выполнение заданий, наблюдения.
4.	Силовая гимнастика	8	4	4	11	5,5	5,5	5	2,5	2,5	Выполнение заданий, наблюдения.
5.	Оздоровительная гимнастика	7	3,5	3,5	11	5,5	5,5	8	4	4	Выполнение заданий, наблюдения.
6.	Игроритмика	9	4,5	4,5	7	3,5	3,5	7	3,5	3,5	Выполнение заданий, наблюдения.
	Итого		37			37			37		

## 2.2. Календарный учебный график.

№ п/п	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятия	Количество недель \ часов	Год обучения
1	05.09.2022	31.05.2025	1 раз в неделю	111 недель	3 года

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь-май	15.45-16.05	Занятия – игры, Фитнес-тренировки	37	По плану	Спортзал	Выполнение заданий, наблюдения
2	Сентябрь-май	15.45-16.10	Занятия – игры, Фитнес-тренировки	37	По плану	Спортзал	Выполнение заданий, наблюдения
3	Сентябрь-май	15.45-16.15	Занятия – игры, Фитнес-тренировки	37	По плану	Спортзал	Выполнение заданий, наблюдения

## 2.3. Условия реализации программы

### Материально- техническое обеспечение:

**Спортивное оборудование:** В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

**Требования к оборудованию:** Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию – безопасность. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

### Кадровое обеспечение:

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Мурзаева Ирина Юрьевна	воспитатель МДОУ «Моркинский детский сад №3 «Светлячок»	Высшее

### Информационно-методическое обеспечение:

Электронные образовательные ресурсы, методические и дидактические материалы к темам, разделам программы учебно-методический комплекс.

## 2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Основной формой обучения является самостоятельная практическая работа, которая выполняется малыми группами. В основном используются практические занятия, мастер-классы.

## 2.5. Оценочные материалы (диагностики)

**Педагогическая диагностика** - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

**Инструментарий для педагогической диагностики** — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. (Приложение 1)

В ходе реализации программы воспитатель должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

## 2.6. Методические материалы

Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

## 2.7 Календарный план воспитательной работы.

Сроки \ даты	Мероприятие	Участники	Примечание
<b>Календарные и традиционные праздники, физкультурные развлечения, реализация проектов.</b>			
Сентябрь	1.09. День знания	Педагоги ДОУ	
	3.09. День солидарности в борьбе с терроризмом	Педагоги ДОУ	
	Всеобуч для родителей: «Здравствуй, детский сад» (для вновь прибывших родителей)	Воспитатели группы, администрация	
	Родительские собрания: «Стали на год мы взрослее»	Педагоги и родители группы	согласно плана педагогов группы
Октябрь	Месячник безопасности	Родители и педагоги групповых ячеек ДОУ	по плану РОО
	Осеннее развлечение.	Педагоги и родители группы	
	«Неделя здоровья»	Педагоги и родители ДОУ и ОУ, воспитанники ДОУ и обучающиеся МСШ №6.	реализация образовательного проекта в рамках сетевого взаимодействия
	«Спортивная жизнь моей семьи» (3-4 неделя)	Педагоги и родители группы	Реализация проекта
	Акция «Неделя добра»	Педагоги и родители ДОУ и ОУ, воспитанники ДОУ и обучающиеся МСШ №6.	участие в Акции в рамках сетевого взаимодействия

	«Осенняя ярмарка развлечений»	Родители и педагоги групповых ячеек ДОУ	по плану педагогов групп
Ноябрь	4.11. День народного единства	Родители и педагоги групповых ячеек ДОУ	
	«Самая любимая...» развлечение посвященное Дню Матери (последнее воскресенье ноября)	Родители и педагоги групповых ячеек ДОУ	
Декабрь	«Новогодний серпантин»	Родители и педагоги групповых ячеек ДОУ	по плану педагогов групп
	«Здоровая семья- здоровый ребенок»	Педагоги и родители группы	Родительское собрание
Январь	«Рождество»	Родители и педагоги групповых ячеек ДОУ	по плану педагогов групп
	«Волшебные каникулы»	Педагоги и родители группы	Реализация проекта
Февраль	Праздник, посвященный дню защитника отечества «Папа – самый лучший друг»	Родители и педагоги групповых ячеек ДОУ	по плану педагогов групп
Март	«Праздник, посвященный международному женскому дню.	Родители и педагоги групповых ячеек ДОУ	по плану педагогов групп
	Масленица	Педагоги и родители группы	
Апрель	1.04. День птиц	Родители и педагоги групповых ячеек ДОУ	по плану педагогов групп
	2.04. Международный день детской книги	Родители и педагоги групповых ячеек ДОУ	по плану педагогов групп
	Конкурс чтецов по произведениям детских писателей.	Педагоги и родители группы	
	Реализация проекта «Неделя здоровья»	Педагоги и родители ДОУ и ОУ, воспитанники ДОУ и обучающиеся МСШ №6.	реализация образовательного проекта в рамках сетевого взаимодействия
	Акция «Весенняя неделя добра»	Педагоги и родители ДОУ и ОУ, воспитанники ДОУ и обучающиеся МСШ №6.	участие в Акции в рамках сетевого взаимодействия
	«Взаимодействие ДОУ и семьи»	Педагоги, родители ДОУ	общее итоговое родительское собрание.
	Родительское собрание: «Играют дети- играем вместе»	Педагоги и родители группы	
май	«Вахта памяти»	Педагоги и родители ДОУ и ОУ, воспитанники ДОУ и обучающиеся МСШ №6.	реализация образовательного проекта в рамках сетевого взаимодействия
<b>Участие в муниципальных творческих конкурсах</b>			

Сентябрь	Творческий осенний конкурс	Педагоги, родители ДОУ	по плану ЦДТ
Октябрь			
Ноябрь	Творческий конкурс посвященный Дню матери	Педагоги, родители ДОУ	по плану ЦДТ
Декабрь	«Мастерская Деда Мороза»	Педагоги, родители ДОУ	по плану ЦДТ
Январь	Творческий конкурс посвященный Рождеству	Педагоги, родители ДОУ	по плану ЦДТ
Февраль	Творческий конкурс посвященный Дню защитников отечества	Педагоги, родители ДОУ	по плану ЦДТ
Март	Творческий конкурс посвященный Международному женскому дню	Педагоги, родители ДОУ	по плану ЦДТ
Апрель	Творческий конкурс посвященный Пасхе	Педагоги, родители ДОУ	по плану ЦДТ
Май			

#### **Основы безопасности.**

Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» составлена на основе программы «Формирование основ безопасности у дошкольников» Белой Ксении Юрьевны и сориентирована на то, чтобы дать детям необходимые знания об общепринятых человеком нормах поведения, сформировать основы экологической культуры, ценности здорового образа жизни, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в транспорте.

**Цель программы** – подготовить ребенка к безопасной жизни в окружающей среде – природной, техногенной, социальной.

Даная программа предлагает работу по следующим направлениям:

1. Направление. Безопасность собственной жизнедеятельности.
2. Направление. Безопасное поведение на дорогах;
3. Направление: Безопасное поведение в природе.

Сентябрь	«Месячник безопасности детей»; операция «Особый противопожарный режим»;	Педагоги, дети, родители ДОУ	По программе «Основы безопасности детей дошкольного возраста»
Октябрь	«Месячника гражданской обороны»	Педагоги, дети, родители ДОУ	
Ноябрь	Операция «Гололед»	Педагоги, дети, родители ДОУ	
Декабрь	Операция «Новый год»;	Педагоги, дети, родители ДОУ	
Январь	Операция «Зимние забавы»	Педагоги, дети, родители ДОУ	
Февраль	Операция «Важные профессии»	Педагоги, дети, родители ДОУ	
Март	Операция «Один дома»	Педагоги, дети, родители ДОУ	
Апрель	Операция «Водоисточник»;	Педагоги, дети, родители ДОУ	
Май	Операция «Скоро лето»	Педагоги, дети, родители ДОУ	

		ДОУ	
Июнь - август	«Месячника безопасности на водных объектах»;	Педагоги, дети, родители ДОУ	

## 2.8. Список литературы:

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3—5 лет – М., 2014.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет – М., 2014.
3. Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014.
4. Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»/М.А.Саютина. – Тамбов: ТОГОАУДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2009.

## Приложение 1

### Карта наблюдения и оценки физического развития детей от 4 до 7 лет

Ребенок \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_

Воспитатель \_\_\_\_\_

Уровни показателей (баллы): Высокий уровень (3 балла), средний (2 балла), низкий (1 балл)

Критерии развития	1-й год (средняя группа)		2-й год (старшая группа)		3-й год (под готови тельная группа)	
	І	ІІ	І	ІІ	І	ІІ
<b>5. Физическое развитие</b>						
<b>1. Демонстрирует координированные движения:</b> - ловит мяч двумя руками - бегаёт и перепрыгивает, не теряя равновесия - прыгает через скакалку (одним из способов)						
<b>2. Удерживает равновесие:</b> - стоит на одной ноге - идет по узкой полосе - проходит по низкому брусу						
<b>3. Использует координированные движения:</b> - проявляет способность координации глаз/рука - застегивает молнии и пуговицы, завязывает шнурки - режет по линии						
<b>4. Соблюдает правила ежедневной гигиены, здорового образа жизни:</b> - моет руки, когда нужно, по мере необходимости - заботится о чистоте зубов, знает, что такое правильная пища - регулярно упражняется в движениях и отдыхе						
<b>5. Знает некоторые части тела и их функции:</b> - называет важнейшие части тела и их функции - охраняет части тела и органы - может описать характер физической боли или неудобства, их места						
<b>Всего (среднее значение)</b>						
<b>Итого (среднее значение)</b>						

*Примечание:* І – начало учебного года, ІІ – конец учебного года