

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. МУРМАНСКА № 139

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МАДОУ г. Мурманска № 139
Протокол от 31.08.2026 №1
с учётом мнения родителей
(законных представителей)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ г. Мурманска № 139
М.В. Сойко
Приказ от 31.08.2026 № 268

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Уровень сложности программы: стартовый

Срок реализации программы: 7 месяцев

Автор - составитель:
Таш Татьяна Владимировна,
инструктор по физической культуре

г. Мурманск, 2026

№	Содержание программы	Стр.
I	Комплекс основных характеристик образования.	3
1.1.	Пояснительная записка: - Нормативно – правовая база разработки и реализации программы. - Актуальность. - Отличительная особенность. - Педагогическая целесообразность. - Новизна. - Адресат. - Уровень сложности. - Срок реализации и объём. - Форма реализации программы. - Методы обучения. - Режим занятий.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	4
1.3	Содержание программы: - Учебный план. - Содержание учебного плана.	5
1.4	Планируемые результаты освоения программы.	8
II	Комплекс организационно – педагогических условий.	9
2.1	Календарный учебный график.	9
2.2	Условия реализации программы.	14
2.3	Формы контроля.	15
2.4	Методические материалы. Список литературы.	16

I Комплекс основных характеристик образования.

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 15.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
7. Локальные нормативные акты МАДОУ г. Мурманска №139.

Актуальность.

В условиях возрастания объема и интенсивности познавательной деятельности гармоничное развитие организма дошкольника невозможно без физического воспитания. Задача обеспечения здорового детства актуальна и требует внедрения в практику ДОО новых технологий здоровья, направленных на поддержание активности и оптимального уровня физического здоровья населения страны. Социальные запросы родителей, совместные занятия взрослых и детей, делают актуальным вопрос внедрения детского фитнеса в практику работы ДОО и приобщения к занятиям фитнесом детей с дошкольного возраста.

Современные направления фитнеса, адаптированные для детей, позволяют проводить очень интересные и насыщенные занятия, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес - программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку.

Детский фитнес — это уникальная комплексная система разнонаправленных тренировок и мероприятий, направленных на гармоничное физическое развитие ребенка с учетом его возрастных особенностей, потребностей, интересов, возможностей и уровня здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является включение современных направлений фитнеса - степ- аэробика, фитбол гимнастика, сибирские борды, игровой стретчинг, освоение которых поможет естественному развитию

организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Педагогической целесообразностью программы является совокупность различных форм двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей за счёт разнообразия направлений фитнес программы и эмоциональности занятий. В программу входит комплексная многофункциональная тренировка, объединяющая несколько видов фитнес – тренировок в рамках одной программы. Неограниченный выбор движений, воздействующий на все части тела, развитие всех физических качеств, таких как ловкость, гибкость, выносливость, пластичность.

При разработке программы базовой основой послужили положения теории и методики физического воспитания, возрастных и физических особенностей детей дошкольного возраста. Программа «Детский фитнес» модифицирована с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями физкультурой: отличие от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе и возможностью поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности.

Новизна. Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степперы, фитболы, сапборды), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. А также программа предполагает использование информационных коммуникативных технологий; интернет ресурсы, мультимедиа.

Адресат: воспитанники 4 - 7 лет.

Уровень сложности программы – стартовый.

Срок реализации программы - 7 месяцев, 56 часов.

Форма реализации программы – очная, групповая.

Методы обучения: игровой метод (игроритмика, игрогимнастика,); метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; метод звуковых и пространственных ориентиров; метод наглядно-слухового показа; метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования; метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Режим занятий.

Дополнительная образовательная услуга осуществляется за рамками образовательной деятельности детей.

Численность группы 10-12 человек.

Поводом к зачислению ребенка в группу служат: пожелания родителей, наблюдения и отзывы воспитателя.

Количество занятий в неделю – 2, количество часов в год – 56.

Продолжительность занятия: для детей 4-5 лет – 20 минут, для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6 - 7 лет – 30 минут.

1.2 Цель: Приобщение детей к систематическим занятиям фитнес - аэробикой и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Задачи:

- Научить детей технике выполнения основных базовых шагов и движений аэробики под музыкальное сопровождение.
- Оптимизировать рост функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, способствовать повышению физической работоспособности.
- Удовлетворять индивидуальные потребности в двигательной активности и интересы дошкольников в процессе фитнес - тренировок.
- Формировать личностные ресурсы, обеспечивающие положительное отношение к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям спортом, достижение социально значимых результатов и успехов.
- Содействовать позитивной социализации (понимания своей роли в обществе) детей, включая их в групповую двигательную деятельность, в показательные соревновательные мероприятия (организации досуга).

1.3 Содержание программы

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. История фитнес-аэробики.	1	1	-	опрос
	Техника безопасности. Гигиена и здоровье.				
	Терминология в фитнес-аэробике.	2	1	1	опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	19	1	18	Текущий контроль
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	31	1	30	Текущий контроль
4	Творческий модуль	3	1	2	Творческие выступления, участие в концертах, мероприятиях различных уровней
	Итого	56	5	51	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Краткая история вида спорта «Фитнес – аэробика»: видео-презентация.

Теория: Техника безопасности на занятиях (правила, нормы, контроль фиксации стопы). Гигиена и здоровье (значение спортивной формы)

Практика: Терминология в фитнес – аэробике. По мере освоения основных базовых шагов (ОБШ)

ОБШ фитнес – аэробики

A-Step	Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе)
Basic-step	Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)
Cha-cha-cha	Три быстрых шага на месте на «раз и два»
Curl	Прыжок с захлестом голени назад
DoubleStepTouch	Два приставных шага в сторону
Grapevine	Шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить
Jumpingjack	Прыжок ноги врозь - ноги вместе

Lift side	Прыжок с подниманием прямой ноги в сторону
March	Марш на месте и с перемещениями
OpenStep	Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте
Out	Марш на месте, ноги врозь
Scoop	Вариант приставного шага, выполняемый со скачком.
Shasse	Три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением
StepTouch	Шаг в сторону, приставить вторую ногу
ToeTouch(HeelTouch)	Шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой)
V-Step	Два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)

Раздел 2.Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их исполнение.

Практика: Освоение и совершенствование техники школы движений и навыков физической подготовки: строевые/легкоатлетические упражнения, разновидности ходьбы и бега, приседаний и прыжков, гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.

Игровая деятельность – эстафеты, спортивные игры, подвижные игры:

- Игры как подготовительная часть занятия.
- Подвижные игры гимнастической направленности.
- Подвижные игры легкоатлетической направленности.

Данные игры характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»), ЧСС у занимающихся от 150 до 190 ударов в минуту, время проведения игр от 10 до 25 мин. Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.

Партерные упражнения, направленные на укрепление ОДА:

Упражнения для мышц пресса:«Березка», «Змейка», «Кошечка», упражнения для мышц пресса «Уголок», упражнения для мышц пресса «велосипед», упражнения для боковых и брюшных мышц пресса «Ванька-встанька».

Упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника: упражнения для укрепления мышц спины «Лодочка», упражнение для гибкости и подвижности позвоночника «перекат», упражнение «Колечко» на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника, «Карандаш».

Партерные упражнения, направленные на развитие гибкости:

Работа стоп: различные положения стоп – выворотные и не выворотные, для голеностопа – «утюжки», работа стоп к себе и от себя, из 6 позиции в 1 позицию, круговые движения, упражнения для «тазобедреннойвыворотности» «Бабочка», упражнение для развития выворотностистоп «Хвост Русалочки».

Упражнения для подвижности тазобедренного сустава: «Упражнение складочка», упражнение «складочка» по 6 позиции ног, «Широкая складочка», «Лягушка» лежа на животе и спине.

Шпагат: продольный (правый и левый), поперечный, упражнение –перекат через поперечный шпагат.

Раздел 3.Специальная физическая подготовка (СФП).

Тема №1. Классификация базовых шагов и освоение техники.

Теория – 2 часа

Правила и техника выполнения базовых шагов и знакомство с терминологией базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, twist, cha-cha-cha и др.

Практика – 10 часов

Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку на сильную долю.

Движения для освоения техники базовых шагов в разном темпе, в чистом виде и в комбинациях (действовать одновременно и синхронно со всем коллективом).

Шаги из марша:

Марш (March), базовый шаг (Basic Step), приставной шаг (Step Touch и Double Step Touch), открытый шаг (OpenStep), выставление ноги на пятку (HeelTouch), ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle), ви – степ (V - step), подъем колена (KneeUp), шаг – захлест (Curl), прыжок ноги врозь – ноги вместе (JumpingJack).

Тема №2 «Игроритмика и танцевальные шаги».

Теория – Названия, содержание движений и танцевальных шагов. рекомендации по выполнению

Практика - Игроритмика:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентированная ходьба;
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд-левой, держать, шаг вперёд с правой, держать) - Танцевальные шаги:
- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- Мягкий высокий шаг на носках.
- Скрестный шаг в сторону;
- Попеременный

Тема № 3. Разучивание, освоение комбинаций и этюдов. Релаксация, Самомассаж.

Теория: Эмоциональность, выразительность, пластичности, грациозности и изящества исполнения движений в комбинациях и танцевальных композиций. Содержание и последовательность комбинаций.

Понятие массаж и самомассаж, их значение.

Понятие релаксация, значение. Правила дыхания при расслаблении.

Практика: Отработка элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движений. Работа на технику и согласованность движений с музыкой. Формирование навыков выразительности, движений.

- Гимнастические этюды.

- Ритмические танцы: «Танцуй добро», «Маленькая страна» (с лентами), «Новогодние игрушки» (с игрушками)

- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений -Аэробные композиции: «Облака», «Зарядка», «Аэробика для Бобика», «Посвящается маме» «Весну звали» «Это лето поет» и др.

Самомассаж в образно-игровой форме. Релаксация: «Спокойный сон», «Мы лежим на мягкой травке», «Море волнуется», «Дует ветерок», «Тишина».

Раздел V. Творческий модуль.

Теория: Культурно-массовые мероприятий (праздник, фестиваль, конкурс, соревнования и т.п.). Эмоционально-психологический настрой и критерии выразительности исполнения. Инструктаж по технике безопасности соответственно форме и уровню мероприятия.

Практика: Самостоятельная деятельность, участие в показательных выступлениях перед публикой на культурно-массовых мероприятиях и участие в спортивных мероприятиях.

1.4 Планируемые результаты освоения программы.

1. Высокий уровень развития кинезиологического потенциала дошкольников.

2. Освоение базовых элементов фитнеса, комплексов физической подготовки.

3. Сформированная потребность в фитнес – тренировках, стремление к активным занятиям спортом.

4. Ориентировка на сотрудничество в коллективных спортивно – ритмических композициях и соблюдение качественного выполнения элементов фитнес - программы в условиях тренировок.

5. Сформированная способность к импровизации в двигательной активности с использованием спортивного оборудования.

Воспитанники будут знать:

- правила и меры предосторожности при занятиях в зале и на улице;
- строение тела человека;
- терминологию, исходные позиции, последовательность, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики;
- 4-5 подвижных игр;
- дыхательные упражнения;
- танцевальные шаги и этюды;
- строевые упражнения;
- начальные формы самоконтроля.

Воспитанники будут уметь:

- качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции;
- ритмично двигаться под музыку;

- удерживать правильную осанку и понимать свое физическое состояние;
- замечать ошибки в технике исполнения других воспитанников;
- активизировать игровую деятельность.

II Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	Беседа. Видео-презентация. Инструктаж.	1	История данного вида спорта. Техника безопасности. Гигиена и здоровье.	Физкультурный зал	опрос
2		Групповая учебно-тренировочная.	1	Терминология в фитнес – аэробике.Определение физической подготовленности.		наблюдение
3		Групповая учебно-тренировочная.	1	Ориентация в пространстве.		текущий контроль
4		Групповая учебно-тренировочная.Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	Классификация базовых шагов и освоение техники.		текущий контроль
5		Групповая учебно-тренировочная. Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Игроритмика и танцевальные шаги.	Физкультурный зал	текущий контроль
6		Групповая учебно-тренировочная. Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики игровые задания	1	Упражнения с предметами. Прыжки. Стретчинг		текущий контроль
7		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники		текущий контроль
8		Групповая учебно-тренировочная. Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Игроритмика и танцевальные шаги.		текущий контроль
9	Ноябрь	Групповая учебно-тренировочная. Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.		текущий контроль
10		Групповая учебно-тренировочная. Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль

11		Групповая учебно-тренировочная. Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж. Стретчинг		текущий контроль
12		Групповая учебно-тренировочная. Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж. Стретчинг		текущий контроль
13		Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	Физкультурный зал	текущий контроль
14		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж. Стретчинг		текущий контроль
15		Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж. Стретчинг		текущий контроль
16		Отработка движений изученных ранее. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.		текущий контроль
17	Декабрь	Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж. Стретчинг		текущий контроль
18		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Игроритмика и танцевальные шаги. Освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.		текущий контроль
19		Отработка движений изученных ранее. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.		текущий контроль
20		Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж. Стретчинг		текущий контроль

21	Январь	Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг	Физкультурный зал	текущий контроль
22		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
23		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
24		Отработка движений изученных ранее. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.		текущий контроль
25		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
26		Отработка движений изученных ранее. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.		текущий контроль
27		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		
28		Составление танцевальных композиций. Открытый показ.	1	Творческий модуль		текущий контроль
29		Отработка движений изученных ранее. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	Физкультурный зал	текущий контроль
30		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов.		текущий контроль

				Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		
31		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
32		Отработка движений изученных ранее. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.		текущий контроль
33		Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
34		Отработка движений изученных ранее. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.		текущий контроль
35	Февраль	Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
36		Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
37		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг	Физкультурный зал	текущий контроль
38		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
39		Отработка движений изученных ранее. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.		текущий контроль

40	Март	Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг	Физкультурный зал	текущий контроль
41		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
42		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
43		Отработка движений изученных ранее. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.		текущий контроль
44		Составление танцевальных композиций. Открытый показ.	1	Творческий модуль		текущий контроль
45	Апрель	Отработка движений изученных ранее. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.	1	Упражнения в партере. Артикуляционно-дыхательные и мимические упражнения. Игровая деятельность. Акробатика и упражнения на гибкость.	Физкультурный зал	текущий контроль
46		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
47		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
48		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
49		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация.		текущий контроль

				Самомассаж.Стретчинг		
50		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
51		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
52		Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
53		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг	Физкультурный зал	текущий контроль
54		Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
55		Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.	1	Классификация базовых шагов и освоение техники. Разучивание и освоение комбинаций и этюдов. Релаксация. Самомассаж.Стретчинг		текущий контроль
56		Итоговое показательное занятие с участием родителей	1	Творческий модуль. День открытых дверей.		текущий контроль

2.2 Условия реализации программы.

Площадь физкультурного зала условно разделена на функциональные зоны: зона двигательнo-игровая, зона спортивной подготовки, зона коррекционно-профилактических упражнений, зона малой подвижности, зона хранения спортивного оборудования.

Предметно-пространственная среда физкультурного зала удовлетворяет потребности и интересы детей, предполагая смену двигательной активности в процессе деятельности, не нарушая моторную плотность занятия, и соответствует задачам программы.

Установлен достаточный уровень обеспеченности образовательного процесса. Оборудование и материалы представлены по большинству видов деятельности в количестве достаточном для организационной и самостоятельной подгруппы детей. Материалы отражают не только возрастные, но и индивидуальные интересы и потребности детей.

Материально – техническое обеспечение программы:

- Спортивное оборудование: гимнастические стенки, канаты и верёвочные лестницы, крупные предметы оборудования (мягкие модули, маты, гимнастические скамейки, степ платформы, сапборды и др.), мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, нейролестницы, массажный дорожки и др.), атрибуты для подвижных игр (обручи, шнуры, нейроскакалки и др.)
- Тренажёры (настенные лабиринты для развития опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста и др.)
- Современное интерактивное оборудование: интерактивный физкультурный комплекс, интерактивный пол.
- Стенка для метания мячей с цифрами.

2.3 Формы контроля:

В программу включены следующие формы контроля:

- беседа;
- наблюдение;
- опрос - предполагает вопросы обучающимся по теоретической части программы;
- участие в конкурсах, фестивалях, методических объединениях.

Педагогический контроль предполагает такие виды как: входящий, текущий, итоговый годовой.

Критерии контроля

Уровни	Знания, умения и навыки обучающихся по программе		
	Низкий	Средний	Высокий
Входящий	Обучающиеся не умеют ритмично двигаться, определять на слух характер музыки, передавать его в движении, ориентироваться в зале, ускорять и замедлять движения, не владеют специальной терминологией	Обучающиеся имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично двигаться, ориентироваться в зале, не владеют специальной терминологией	Обучающиеся плохо владеют специальной терминологией, имеют элементарные навыки определения на слух характера музыки, умеют ритмично двигаться, ориентироваться в зале
Текущий	Обучающиеся слабо определяют на слух характер музыки. Качество выполняемых движений не соответствует требованиям	Обучающиеся разбираются в характере музыки, ритмично двигаться. Качество выполнения ритмичных движений соответствует требованиям	Обучающиеся свободно ориентируются в характере музыки, легко исполняют ритмичные движения, самостоятельно начинают движение. Качество выполняемых движений соответствует требованиям
Итоговый	Обучающиеся слабо освоили уровень музыкального восприятия, ритмичного бега, шага, частично владеют специальной	Обучающиеся освоили содержание всех разделов, владеют специальной терминологией, имеют специальные	Обучающиеся свободно ориентируются в содержании всех разделов программы, владеют специальной терминологией, способны

	терминологией	исполнительские навыки	самостоятельно исполнять танцевальные движения и вариации на их основе
--	---------------	------------------------	--

2.4 Методические материалы. Список литературы.

1. 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. – 104с. – (Растем здоровыми).
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-7 лет – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 224с.
3. Сайкина Е.Г., С.В. Кузьмина. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. -Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016.-160с.
4. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах».- Москва 2009 г.
5. Маслова Е.Н. «Оздоровление детей через музыку, движение, речь». - Волгоград «Корифей» «2010 г.
6. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». - СПб.: «Речь» 2002 г.