

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №70
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята

Протокол педагогического совета
№1 от 29.08.2025

Утверждена

Приказ № 2908/01 от 29.08.2025
Заведующий ГБДОУ
Н.П. Володченко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес»

Срок освоения программы – 1 год

Возраст обучающихся 5-7 лет

Разработчик:
Воронюк М.С.
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Программа «Детский фитнес» является программой общекультурного уровня освоения, **физкультурно-спортивной направленности.**

Адресат программы: обучающиеся 5-7 лет, а также обучающиеся 5-7 лет с ограниченными возможностями здоровья: задержка психического развития (ЗПР), различные нарушения речи.

Актуальность: Программа «Детский фитнес» актуальна на сегодняшний день, так как отвечает потребностям современных детей и их родителей. Это показывает анализ педагогического опыта, детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения: 28 часов (1 академический час - 30 минут), 28 дней.

Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

1. Развивать двигательную сферу обучающегося и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Развивающие:

1. Укреплять здоровье обучающихся с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся

1. Разовьют двигательную сферу и физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Метапредметные:

Обучающиеся

1. Укрепят здоровье с помощью фитболов.
2. Разовьют силы мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствуют функций организма, повысят его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Личностные:

Обучающиеся

1. Воспитают интерес и потребности в физических упражнениях и играх.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: образовательный процесс представляет собой специально организованную деятельность педагога и обучающихся, направленную на решение задач обучения, воспитания, развития личности.

Условия набора: принимаются все желающие. Конкурсного отбора обучающихся не предусмотрено. Наличие определенных базовых знаний для поступления не требуется.

Условия формирования групп: группы формируются по возрасту, обучающиеся 5-6 лет. Количество обучающихся в группе: от 10 до 15 человек.

Формы организации занятий: групповые занятия.

Формы проведения занятий: учебное занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая и фронтальная.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

- помещение для занятий – физкультурный зал;
- гимнастические коврики;
- мячи-фитболы;
- мультимедийные средства (музыкальный центр, CD диски);
- спортивная форма, отвечающая требованиям занятий;
- скамейка гимнастическая;
- мячи - хопы;
- мешочки для метания;
- бубен, свисток, секундомер;
- ленты;
- шарики-шумелки;
- мячи-мякиши;
- игровая резинка;
- мягкие пазлы.

Учебный план программы «Детский фитнес»

2025-2026 учебный год (для детей 5-7 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Представление о форме и физических свойствах фитбола.	1	0,5	0,5	Выполнение практических заданий
2-5	Обучение правильной посадке на фитболе.	4	0,5	3,5	Выполнение практических заданий
6-9	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	4	0,5	3,5	Выполнение практических заданий
10-13	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	4	0,5	3,5	Выполнение практических заданий
14-16	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	3	0,5	2,5	Выполнение практических заданий
17-19	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	3	0,5	2,5	Выполнение практических заданий
20-23	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	4	0,5	3,5	Выполнение практических заданий
24-26	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	3	0,5	2,5	Выполнение практических заданий

27	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	0,5	0,5	Выполнение практических заданий
28	Итоговое занятие	1	0	1	Выполнение практических заданий
	Итого	28	4,5	23,5	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Детский фитнес»

Задачи:

Обучающие:

1. Развивать двигательную сферу обучающегося и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Развивающие:

1. Укреплять здоровье обучающихся с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся

1. Разовьют двигательную сферу и физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Метапредметные:

Обучающиеся

1. Укрепят здоровье с помощью фитболов.
2. Разовьют силы мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствуют функций организма, повысят его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Личностные:

Обучающиеся

1. Воспитают интерес и потребности в физических упражнениях и играх.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема):	Содержание:	Формы контроля
1. Вводное занятие. Представление о форме и физических свойствах футбола.	Теория(0,5ч.): инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии, травмоопасные ситуации. Практика(0,5ч.): выполнение заданий.	Выполнение практических заданий
2-5.Обучение правильной посадке на футболе.	Теория(0,5ч.): назначение упражнений. Практика(3,5ч.): выполнение практических заданий.	Выполнение практических заданий
6-9.Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	Теория(0,5ч.): назначение упражнений. Практика(3,5ч.): выполнение практических заданий, подвижные игры.	Выполнение практических заданий
10-13.Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе.	Теория(0,5ч.): назначение упражнений. Практика(3,5ч.): выполнение практических заданий, подвижные игры.	Выполнение практических заданий
14-16.Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	Теория(0,5ч.): футбол-мяч. Практика(2,5ч.): выполнение практических заданий.	Выполнение практических заданий
17-19.Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на футболе.	Теория(0,5ч.): футбол-мяч. Практика(2,5ч.): выполнение практических заданий, подвижные игры.	Выполнение практических заданий
20-23. Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием футбола в едином для всей группы темпе.	Теория(0,5ч.): назначение упражнений. Практика(3,5ч.): выполнение практических заданий, подвижные игры.	Выполнение практических заданий

24-26.Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	Теория(0,5ч.): фитбол-мяч. Практика(2,5ч.): выполнение практических заданий, подвижные игры.	Выполнение практических заданий
27.Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	Теория(0,5ч.): фитбол-мяч. Практика(0,5ч.): выполнение практических заданий, подвижные игры.	Выполнение практических заданий
28.Итоговое занятие	Практика(1ч.): выполнение практических заданий.	Выполнение практических заданий

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Тема программы (раздел)	Форма организации и занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Представление о форме и физических свойствах фитбола.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи- фитболы	Выполнение практических заданий
2-5	Обучение правильной посадке на фитболе.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи- фитболы, скамейка гимнастическая	Выполнение практических заданий
6-9	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи- фитболы,	Выполнение практических заданий

	исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).		Показ.	гимнастические коврики	
10-13	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи- фитболы, игровая резинка	Выполнение практических заданий
14-16	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи- фитболы, мячи- мякиши;	Выполнение практических заданий
17-19	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи- фитболы, мешочки для метания	Выполнение практических заданий
20-23	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи- фитболы, шарики- шумелки	Выполнение практических заданий

24-26	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы. мячи - хопы	Выполнение практических заданий
27	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы, ленты	Выполнение практических заданий
28	Итоговое занятие	Учебное занятие	Беседа. Рассказ педагога. Объяснение. Показ.	Магнитофон, музыкальная фонограмма, мячи-фитболы	Выполнение практических заданий

Информационные источники

Список литературы, используемый педагогом

1. Деева. Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2020-61 с.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Владос, 2002- 128 с.
3. Сайкина Е.Г.; Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа СПб.; «Детство-Пресс», 2016 – 160с.
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно – профилактический танец. «Фитнес-Данс». Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2014 – 348 с.
5. Фомина Н.А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, 2008- 144 с.

Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей:

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 1980. - 450 с.
2. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017-240 с.
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. -3-е изд., перераб.-М.: Просвещение,1986. 304с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128с.
5. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.
6. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. -96с.
7. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
8. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014 – 320 с.

Интернет-источники:

1. Куванова И. «Картотека подвижных игр для детей 5-6 лет» - <https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlja-detei-5-6-let.html>
2. «Картотека упражнений на фитболе для детей дошкольного возраста» - <https://infourok.ru/kartoteka-uprazhneniy-na-fitbole-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-3994775.html>

Оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения программы проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего курса прохождения программы и включает первичную диагностику и итоговое оценивание. Входная диагностика (первичная диагностика) проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению, определяет его индивидуальные особенности: интересы и первичные ЗУН.

Итоговое оценивание (итоговая диагностика) проводится с целью выявления полученных ЗУН в ходе прохождения программы. Текущий контроль за результативностью обучения осуществляется на каждом занятии в форме наблюдения педагога.

Учет ведется в утвержденных формах (протоколах) диагностического инструментария.

Диагностика

Гибкость. Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами-10с- старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой - на колени опорной ноги- 10с-подготовительная группа.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами,

делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади рук. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт

мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Ф. И. ребёнка _____

Возраст, вес, рост		
Группа здоровья		
Скоростные способности Бег на 30 м., сек		
Силовые способности Метание мешочка (150-200г), м. Подтягивание, раз.		
Скоростно-силовые способности Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вперёд, см.		
Статическое равновесие		
Уровень физической подготовленности		

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов

