

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
детский сад №4 города Пензы «Мозаика»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБДОУ детский сад  
№4 г. Пензы «Мозаика»  
Протокол № 4  
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим  
МБДОУ детский сад №4  
г. Пензы «Мозаика»  
Приказ № 191/5 от «01» 09 2025 г.  
Н.В. Сидорова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: ознакомительный  
Возраст учащихся: 5 - 7 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Чернова Татьяна Ивановна,  
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2025

## **РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 08.08.2024) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (далее Порядок);
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Уставом МБДОУ детский сад № 4г. Пензы «Мозаика», «Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБДОУ детский сад № 4 г. Пензы «Мозаика».

**Актуальность и новизна:** Детский фитнес достаточно прочно вошел в систему воспитания и обучения детей разного возраста и рассматривается как мировая метафора абсолютного здоровья и социальной успешности человека. Этим и объясняется высокая популярность занятий фитнесом, в том числе и детским.

Данная программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузки на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся, работа обучающихся по методу «круговой тренировки». Занятия детским фитнесом – творческая деятельность, она не ограничивается самовыражением только в сфере активной двигательной деятельности, а содействует развитию мышления, воображения, желания придумать новое, а затем практически реализовать свой замысел. Занятия фитнесом дают обучающимся жизненный позитивизм, позволяют сделать шаг от строительства тела к форме жизнестроительства. Детский фитнес постепенно достаточно прочно входит в систему воспитания и обучения детей разного возраста.

Новизна и отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в то, что «Детский фитнес» объединяет в себе не только различные виды двигательной активности, но и фитнес-тестирование (наряду с основными параметрами уровня физической подготовленности, фитнес-тестирование включает параметры пластики и музыкально-ритмических движений).

Специфика предполагаемой деятельности обусловлена созданием комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузки на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся, работа обучающихся по методу «круговой тренировки». Практические занятия по программе связаны с использованием различного спортивного оборудования, знакомство основными танцевальными шагами.

**Цель реализации программы:** развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

**Задачи программы:**

**обучающие**

- знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

**развивающие**

- развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;
- формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно -сосудистой и нервной систем.

**воспитательные**

- воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

**Уровень сложности и направленность:** программа рассчитана на базовый уровень сложности, направленность – физкультурно-спортивная

**Категория учащихся:** дети от 5 до 7 лет. Специальный отбор не проводится.

**Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 2 года обучения, с общим количеством часов - 72.

1 год обучения – 36 часов

2 год обучения - 36 часов.

В неделю – 1 час.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час – 25 мин);

2 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (1 учебный час - 30 мин).

**Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности:** очная.

**Ознакомительный**

Практическое знакомство техникой выполнения основных движений, сочетание основных танцевальных шагов. Выполнение упражнений на тренажерах и гимнастических принадлежностях.

**Отличительные особенности:** программа представляет собой синтез авторских методик и современных образовательных технологий.

**Условия реализации программы:** формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. Специальный отбор не проводится. Пол детей, учащихся в основании программы, не учитывается. Наличие базовых знаний и специальных способностей не требуется. Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Ожидаемые результаты по годам обучения**

**1 год обучения**

Учащиеся будут знать:

- технику выполнения основных движений;
- основные правила выполнения упражнений в движении, упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия;
- понятия «фраза», «предложение», «период»;
- правила посадки на фитболе;
- разные исходные положения в упражнениях с фитболом;
- правила и виды дыхания.

Учащиеся будут уметь:

- принятия правильного исходного положения при выполнении различных упражнений;
- плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности;
- правильное выполнение основных движений;
- двигаться в соответствии с характером музыки;
- сочетать освоенные танцевальные шаги;
- исполнять ритмические композиции и спортивные детские танцы.

**2 год обучения**

Учащиеся будут знать:

- технику выполнения скоростно-силовых упражнений;
- технику выполнения упражнений в различных исходных положениях на фитболе;
- классификацию базовых шагов в аэробике;
- правила выполнения основных шагов.

Учащиеся будут уметь:

- выполнения упражнения на фитболе из различных исходных положений;
- выполнение дыхания различными способами в положении лежа на спине, сидя на фитболе, стоя;
- выполнять в сочетании различные танцевальные шаги;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под музыку;
- выполнять танцевальные комбинации.

**РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (5-6 лет)**

№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Входной (проверка физических
2	Общая физическая подготовка (основные	5	1	4	

	движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)				данных учащихся, опрос, обсуждение. Промежуточный (опрос, обсуждение, анализ движений, открытые занятия, мастер-классы, концерты, конкурсы)
3	Общеразвивающие упражнения	4	0,5	3,5	
4	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)	5	0,5	4,5	
5	Упражнения в движении	2	0,5	1,5	
6	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	5	1	4	
7	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	5	1	4	
8	Элементы футбола	4	0,5	3,5	
9	Подвижные игры и элементы спортивных игр	2	0,5	1,5	Итоговый (тестирование на знание пройденного материала, открытый урок, концерты, конкурсы, награждение)
10	Элементы дыхательной гимнастики	2	0,5	1,5	
11	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (6-7 лет)

№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Входной (проверка физических данных учащихся, опрос, обсуждение)
2	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	5	1	4	
3	Общеразвивающие упражнения	4	0,5	3,5	
4	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и	5	0,5	4,5	

	т.д.)				Промежуточный (опрос, обсуждение, анализ движений, открытые занятия, мастер-классы, концерты, конкурсы)
5	Упражнения в движении	2	0,5	1,5	
6	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	5	1	4	
7	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	5	1	4	
8	Элементы фитбола	4	0,5	3,5	
9	Подвижные игры и элементы спортивных игр	2	0,5	1,5	
10	Элементы дыхательной гимнастики	2	0,5	1,5	Итоговый (тестирование на знание пройденного материала, открытый урок, концерты, конкурсы, награждение)
11	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения (5-6 лет)

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие, Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1	0,5	0,5
2	Общеразвивающие упражнения	1	0,5	0,5
3	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)	1	0,5	0,5
4	Упражнения в движении	1	0,5	0,5
5	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
6	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1	0,5	0,5
7	Элементы фитбола	1	0,5	0,5
8	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	0,5	0,5

9	Элементы дыхательной гимнастики	1	0,5	0,5
10	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
11	Общеразвивающие упражнения	1		1
12	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)	1		1
13	Упражнения в движении	1		
14	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
15	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1	0,5	0,5
16	Элементы фитбола	1	0,5	0,5
17	Элементы фитбола	1		
18	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	0,5	0,5
19	Элементы дыхательной гимнастики	1		1
20	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
21	Общеразвивающие упражнения	1		1
22	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
23	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
24	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1		1
25	Элементы фитбола	1		1
26	Элементы дыхательной гимнастики	1		1
27	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
28	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
29	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др)	1		1
30	Общеразвивающие упражнения	1		1
31	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1		1
32	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1		1
33	Элементы фитбола	1		1
34	Элементы фитбола	1		1

35	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
36	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.) Итоговое занятие	1	0,5	0,5

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения (6-7 лет)

№ занятия	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие, Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1	0,5	0,5
2	Общеразвивающие упражнения	1	0,5	0,5
3	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)	1	0,5	0,5
4	Упражнения в движении	1	0,5	0,5
5	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
6	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1	0,5	0,5
7	Элементы футбола	1	0,5	0,5
8	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	0,5	0,5
9	Элементы дыхательной гимнастики	1	0,5	0,5
10	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
11	Общеразвивающие упражнения	1		1
12	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)	1		1
13	Упражнения в движении	1		
14	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
15	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1	0,5	0,5
16	Элементы футбола	1	0,5	0,5
17	Элементы футбола	1		
18	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	0,5	0,5
19	Элементы дыхательной гимнастики	1		1
20	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
21	Общеразвивающие упражнения	1		1

22	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
23	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1	0,5	0,5
24	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1		1
25	Элементы фитбола	1		1
26	Элементы дыхательной гимнастики	1		1
27	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
28	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
29	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки)	1		1
30	Общеразвивающие упражнения	1		1
31	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	1		1
32	Танцевальные упражнения. Элементы ритмопластики. Детские танцы	1		1
33	Элементы фитбола	1		1
34	Элементы фитбола	1		1
35	Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки и др.)	1		1
36	Упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.) Итоговое занятие	1	0,5	0,5

#### Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	36	36	36	1 занятие по 1 часу, во второй половине дня
2	36	36	36	1 занятие по 1 часу, во второй половине дня

### РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### Организационно-педагогические условия реализации программы

**Кадровые условия:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования обладает необходимым уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства.

Чернова Татьяна Ивановна - Педагог дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной работы (Пензенский Педагогический колледж 2006-2009 г., Бакалавриат ПГУ), стаж работы 12 лет.

**Материально-техническое обеспечение:** помещение для занятий – гимнастический зал, соответствующий нормам СП 2.4.3648-20 и СаПиН 2.3/2.4.3590-20; используется следующее оборудование: футбольные мячи, гимнастические палки, мячи разного диаметра и материала, балансиры, стены, звуковая аппаратура.

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009.
2. Остин Д. Пилатес для вас / Д.Остин; пер. с англ. И.В. Гродель. – 3-е изд. – Мн.: «Попурри», 2007.
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-Спорт, 2000
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: Речь, 2001.
5. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: диссертация на степень доктора педагогических наук: 13.00.04 / [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена].- Санкт-Петербург, 2009.

#### **РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

##### **Критерии оценки**

**Высокий уровень** - Грамотное исполнение движений, упражнений на середине зала, в соответствии с музыкальным размером, точно в такт; умение координировать движения ног, рук, корпуса и головы, исполнение выразительное, академичное.

**Средний уровень** – Исполнение движений, упражнений с небольшими ошибками, но в соответствии с музыкальным размером, в такт музыки, академично и выразительно.

**Низкий уровень** - Исполнение движений, упражнений со значительными ошибками, т.е. с нарушениями в правилах исполнения движения. Но присутствует академичность, музыкальность, выразительность движения.

##### **Оценка параметров:**

- Низкий уровень 1 балл
- Средний уровень 2 балла
- Высокий уровень 3 балла

##### **Уровень по сумме баллов:**

- 5-9 баллов низкий уровень
- 10-14 баллов средний уровень
- 15-18 баллов высокий уровень

##### **Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:**

<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Критерии</b>	<b>Методы диагностики</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>		
			<b>Низкий уровень (1-3 балла)</b>	<b>Средний уровень (4-7 баллов)</b>	<b>Высокий уровень (8-10 баллов)</b>

Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

	окружающими, мотивация к обучению				
--	--	--	--	--	--