

Управление дошкольного образования администрации города Тамбова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Подснежник»

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от 29.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад «Подснежник»  
\_\_\_\_\_ И.Н. Барсукова  
приказ от 29.08.2023 г. № 64-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»**

**Год обучения первый  
Номер группы (номера групп) 1, 6  
Возраст учащихся: 3-4 года**

Автор-составитель:  
Сенина Екатерина Игоревна, инструктор по физической культуре

Тамбов, 2023

### Пояснительная записка

Рабочая программа является составной частью дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес», разработанной и реализуемой в МБДОУ «Детский сад «Подснежник». Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» рассчитана на два учебных года. Данная рабочая программа представляет собой модуль первого года обучения для учащихся 3-4 лет «Первые шаги» (36 часов).

**Состав групп** постоянный, группы формируются по возрастным характеристикам: 3-4 года. Наполняемость групп 15-20 человек.

### Режим занятий

Реализация программы осуществляется один раз в неделю во II половине дня инструктором по физической культуре. Длительность образовательной деятельности составляет 15 минут.

### Задачи:

*Образовательные (предметные):*

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук

*Развивающие (метапредметные):*

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности

*Воспитательные (личностные):*

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор

### Календарно-тематический план

рабочей программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес», группа № 1, первый год обучения, количество часов 36 на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1-2.	Вводное занятие «В гости к солнышку»	2	0,5	1,5	Диагностика
3-4	«Веселые птички»	2	0,5	1,5	
5	«Звонкие погремушки»	1	0,5	0,5	Контрольно-проверочное занятие
6-7	«Экскурсия в лес»	2	0,5	1,5	
8-9	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
10-11	«Путешествие по городу»	2	0,5	1,5	
12-13	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
14	«Веселые самолеты»	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка.
15	«Цветные самолеты»	1	0,5	0,5	
16-17	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
18	«Разноцветные платочки»	1	0,5	0,5	

19	«Магазин цветных ленточек»	1	0,5	0,5	
20-21	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
22	«В гостях у лисы»	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка.
23	«В гостях у зайки»	1	0,5	0,5	
24-25	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
26-27	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	2	0,5	1,5	
28-29	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
30-31	«Поиграем с солнечным зайчиком»	2	0,5	1,5	
32-33	«На солнечной поляночке»	2	0,5	1,5	
34-35	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
36	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие-игра. Диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>10,5</b>	<b>25,5</b>	

**Календарно-тематический план**  
рабочей программы дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»,  
группа № 6, первый год обучения, количество часов 36  
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1-2.	Вводное занятие «В гости к солнышку»	2	0,5	1,5	Диагностика
3-4	«Веселые птички»	2	0,5	1,5	
5	«Звонкие погремушки»	1	0,5	0,5	Контрольно-проверочное занятие
6-7	«Экскурсия в лес»	2	0,5	1,5	
8-9	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
10-11	«Путешествие по городу»	2	0,5	1,5	
12-13	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
14	«Веселые самолеты»	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка.
15	«Цветные самолеты»	1	0,5	0,5	
16-17	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
18	«Разноцветные платочки»	1	0,5	0,5	
19	«Магазин цветных ленточек»	1	0,5	0,5	
20-21	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
22	«В гостях у лисы»	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка.
23	«В гостях у зайки»	1	0,5	0,5	
24-25	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
26-27	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	2	0,5	1,5	
28-29	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
30-31	«Поиграем с солнечным зайчиком»	2	0,5	1,5	
32-33	«На солнечной поляночке»	2	0,5	1,5	

34-35	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
36	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие-игра. Диагностика
ИТОГО		36	10,5	25,5	

### Содержание учебного плана

#### **1-2. Вводное занятие. Тема Вводное занятие «В гости к солнышку»**

*Теория:* Диагностика. Знакомство с предметом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры «Солнышко и дождик». Игра малой подвижности «Птички в лесу».

#### **3-4. Тема «Веселые птички»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

#### **5. Тема «Звонкие погремушки»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -2. Подвижная игра «Я с мячом играть люблю». Игра малой подвижности «Два медведя».

#### **6-7. Тема «Экскурсия в лес»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»

#### **8-9. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -1, 2. Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

#### **10-11. Тема «Путешествие по городу»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -4. Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно».

#### **12-13. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 3, 4. Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»

#### **14. Тема «Веселые самолеты»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 5. Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

#### **15. Тема «Цветные самолеты»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе».

#### **16-17. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -5, 6.

#### **18. Тема «Разноцветные платочки»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад».

#### **19. Тема «Магазин цветных ленточек»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья».

#### **20-21. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 7, 8. Подвижные игры.

#### **22. Тема «В гостях у лисы»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Подвижная игра «Лиса и цыплята». Малоподвижная игра «Снегопад».

#### **23. Тема «В гостях у зайки»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Два медведя»

#### **24-25. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

#### **26-27. Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

#### **28-29. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -11, 12. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

#### **30-31. Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

#### **32-33. Тема «На солнечной поляночке»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

#### **34-35. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -15,16. Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Что в мешочке?».

### **36. Итоговое занятие. Диагностика**

*Практика:* Открытая фитнес-тренировка. Подвижные игры. Диагностика.

#### **Предполагаемые результаты обучения по окончании обучения**

Дети могут знать и уметь:

*Образовательные (предметные):*

- элементарные знания по физическому воспитанию;
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
- элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).
- применять элементарные знания по физическому воспитанию;
- использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
- использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)
- сформированы представления и основные понятия в рамках изученного материала по физическому воспитанию;

*Воспитательные (личностные):*

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- сформированы умения творчески реализовывать свои замыслы;
- сформированы умение самостоятельно организовать свою физическую деятельность.

*Развивающие (метапредметные):*

- сформирована координированность движений, их экономичность и ритмичности;
- расширены пассивный и активный запас слов и выражений в области физического здоровья.

### **Календарный учебный график**

на 2023-2024 учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	№1			36	36	36	1 раз в неделю
	№6			36	36	36	1 раз в неделю
2 год	№4			36	36	36	1 раз в неделю
	№5			36	36	36	1 раз в неделю
	№11			36	36	36	1 раз в неделю