

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 второй  
Номер группы (номера групп) 4, 5, 11  
Возраст учащихся: 4-5 лет**

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 второго года обучения для учащихся 4-5 лет - «Крепыши» (36 часов).

**Состав групп** постоянный, группы формируются по возрастным характеристикам: 4-5 лет. 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 20 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 № 4, второй 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 «Прогулка в осенний сад»	2	0,5	1,5	Диагностика
3	«Экскурсия в лес на поезде»	1	0,5	0,5	
4-5	«День рождения куклы Маши»	2	0,5	1,5	Контрольно-проверочное занятие
6.	«Веселая карусель»	1	0,5	0,5	
7.	«В гости к Винни-Пуху»	1	0,5	0,5	
8-9	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
10-11	«Путешествие на волшебный остров»	2	0,5	1,5	
12-13	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	Открытая фитнес-тренировка.
14-15	«Магазин игрушек»	2	0,5	1,5	
16-17	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
18-19	«Путешествие в зимний лес»	2	0,5	1,5	

20-21	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
22-23	«Пожарные на учении»	2	0,5	1,5	
24	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка.
25-26	«Волшебная палочка-выручалочка»	2	0,5	1,5	
27	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	
28-29	«Путешественники»	2	0,5	1,5	
20-31	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
32-33	«Олимпийские звезды»	2	0,5	1,5	
34-35	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
36	Итоговое занятие	1		1	Открытая фитнес-тренировка. Диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

**Календарно-тематический план**  
рабочей программы дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»,  
группа № 5, второй 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 «Прогулка в осенний сад»	2	0,5	1,5	Диагностика
3	«Экскурсия в лес на поезде»	1	0,5	0,5	
4-5	«День рождения куклы Маши»	2	0,5	1,5	Контрольно-проверочное занятие
6.	«Веселая карусель»	1	0,5	0,5	
7.	«В гости к Винни-Пуху»	1	0,5	0,5	
8-9	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
10-11	«Путешествие на волшебный остров»	2	0,5	1,5	
12-13	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	Открытая фитнес-тренировка.
14-15	«Магазин игрушек»	2	0,5	1,5	
16-17	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
18-19	«Путешествие в зимний лес»	2	0,5	1,5	
20-21	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
22-23	«Пожарные на учении»	2	0,5	1,5	
24	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка.
25-26	«Волшебная палочка-выручалочка»	2	0,5	1,5	
27	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	
28-29	«Путешественники»	2	0,5	1,5	
20-31	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
32-33	«Олимпийские звезды»	2	0,5	1,5	
34-35	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
36	Итоговое занятие	1		1	Открытая фитнес-тренировка.

					Диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

**Календарно-тематический план**  
рабочей программы дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»,  
группа № 11, второй 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 «Прогулка в осенний сад»	2	0,5	1,5	Диагностика
3	«Экскурсия в лес на поезде»	1	0,5	0,5	
4-5	«День рождения куклы Маши»	2	0,5	1,5	Контрольно-проверочное занятие
6.	«Веселая карусель»	1	0,5	0,5	
7.	«В гости к Винни-Пуху»	1	0,5	0,5	
8-9	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
10-11	«Путешествие на волшебный остров»	2	0,5	1,5	
12-13	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	Открытая фитнес-тренировка.
14-15	«Магазин игрушек»	2	0,5	1,5	
16-17	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
18-19	«Путешествие в зимний лес»	2	0,5	1,5	
20-21	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
22-23	«Пожарные на учении»	2	0,5	1,5	
24	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка.
25-26	«Волшебная палочка-выручалочка»	2	0,5	1,5	
27	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	
28-29	«Путешественники»	2	0,5	1,5	
20-31	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
32-33	«Олимпийские звезды»	2	0,5	1,5	
34-35	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
36	Итоговое занятие	1		1	Открытая фитнес-тренировка. Диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

**Содержание учебного плана**

**1-2. Вводное занятие. Тема «Прогулка в осенний сад»**

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

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры.

**3. Тема «Экскурсия в лес на поезде»**

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

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры.

**4-5. Тема «День рождения куклы Маши»**

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

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -2. Подвижные игры.

**6. Тема «Веселая карусель»**

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

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижные игры.

**7. Тема «В гости к Винни-Пуху»**

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

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижные игры.

**8-9. Тема «Фитнес-тренировка»**

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

*Практика:* Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

**10-11. Тема «Путешествие на волшебный остров»**

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

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 4. Подвижные игры.

**12-13. Тема «Фитнес-тренировка»**

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

*Практика:* Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

**14-15. Тема «Магазин игрушек»**

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

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижные игры.

**16-17. Тема «Фитнес-тренировка»**

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

*Практика:* Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

**18-19. Тема «Путешествие в зимний лес»**

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

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижные игры.

**20-21. Тема «Фитнес-тренировка»**

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

*Практика:* Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

**22-23. Тема «Пожарные на учении»**

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

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

**24.Тема «Фитнес-тренировка»**

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

*Практика:* Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

**25-26. Тема «Волшебная палочка-выручалочка»**

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

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижные игры.

**27.Тема «Фитнес-тренировка»**

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

*Практика:* Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

**28-29. Тема «Путешественники»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.  
*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижные игры.

### **30-31. Тема «Фитнес-тренировка»**

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

*Практика:* Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг

### **32-33. Тема «Олимпийские звезды»**

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

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижные игры.

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

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

*Практика:* Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

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

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

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

Дети должны 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).

*Воспитательные (личностные):*

- сформированы представления и основные понятия в рамках изученного материала по физическому воспитанию;
- 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