Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №276»
(МАДОУ «Детский сад №276»)

Фесюк Нина Николаевна
Подписано цифровой подписью: Фесюк Нина Николаевна
Дата: 2026.08.28 13:18:05 +07'00'

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МАДОУ«Детский сад №276»
_____ Н.Н.Фесюк
от «27» 08.2026 № 149.осн

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №276»
п обучению фитнесу « Детский фитнес» на 2026-2027 учебный год

Направленность:
Художественная
Возраст обучающихся: 3-7 лет
Автор-составитель: Прокофьева Ольга Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Нормативно-правовая база	4
1.3	Цель и задачи программы	15
1.4	Содержание программы	16
1.4.1	Учебный план для детей 3-4 лет	16
1.4.2	Поурочное планирование для детей 3-4 лет	16
1.4.3	Учебный план для детей 4-5 лет	20
1.4.4	Поурочное планирование для детей 4-5 лет	21
1.4.5	Учебный план для детей 6-7 лет	25
1.4.6	Поурочное планирование для детей 6-7 лет	25
1.5	Планируемые результаты	29
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	31
2.1	Календарный учебный график	31
2.2	Условия реализации программы	32
2.3	Формы аттестации	33
2.4	Оценочные материалы	33
3.	Список литературы	34

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях отмечается тенденция к снижению двигательной активности детей и росту функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопие). У дошкольнико в часто наблюдается недостаточная сформированность базовых двигательных навыков, низкий уровень координации, гибкости и общей выносливости .

Детский фитнес — это адаптированные оздоровительные тренировки, которые органично сочетают элементы ритмической гимнастики, игрового стретчинга, фитбол-
гимнастики, танцевальных движений и подвижных игр. Такой подход позволяет повысить объём и качество двигательной активности ребёнка, укрепить здоровье, сформировать правильные двигательные стереотипы и привить интерес к физической культуре в эмоционально привлекательной форме.

Программа «Детский фитнес» отвечает задачам здоровьесбережения в дошкольном образовании и способствует комплексному развитию ребёнка: физическому, эмоциональному и социальному.

Программа предназначена для воспитанников дошкольного возраста (указать нужную группу: 3–4 лет / 4–5 лет / 6–7 лет). Занятия учитывают анатомо-физиологические и психоэмоциональные особенности детей дошкольного возраста, строятся по принципу «от простого к сложному» и опираются на игровую мотивацию.

1.2. Нормативно-правовая база

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» основана на нормативной правовой и методической базе по организации дополнительного образования дошкольников. Нормативно-правовая обеспеченность Программы включает следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

3. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 № 470, от 30.09.2020 № 533);

4. Постановления Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»;

5. Приказ Федеральной службы по надзору и науки (Рособрнадзор) от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-коммуникационной сети «Интернет» и формату предоставления информации»;

6. Лицензия;

7. Устав;

8. Локальные акты Учреждения.

По виду программа оздоровительная общеразвивающая.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, здоровье сберегающая .

Программа носит общеразвивающий характер и не предполагает спортивной подготовки.

Принципы реализации программы:

Возрастная адекватность: упражнения и нагрузка соответствуют возможностям детей.

Безопасность: исключены травмоопасные элементы, соблюдаются правила техники безопасности.

Игровая форма: основной метод подачи материала — игровая деятельность.

Постепенность и систематичность: освоение новых движений происходит поэтапно, от простых к сложным.

Индивидуализация: учитываются индивидуальные особенности и темп развития каждого ребёнка.

Эмоциональная вовлечённость: занятия проводятся под музыку, с использованием сюжетов, образов и ролевых заданий.

Основные направления образовательной работы по программе дополнительного образования «Детский фитнес».

Ритмическая гимнастика и детская аэробика

Цель: развитие чувства ритма, координации, эмоциональной выразительности движений.

Комплексы упражнений, выполняемые под музыкальное сопровождение. Дети учатся связывать движения с темпом и характером музыки, осваивают танцевальные шаги (галоп, полька, шаг-притоп), хлопки, притопы, кружения. В старшей группе добавляются аэробные комбинации из 8–10 движений.

Возрастная градация:

3–4 года: простые движения — хлопки, притопы, кружение, шаг с хлопком;

4–6 лет: связки из 4–6 движений, танцевальные шаги;

6–7 лет: аэробные комбинации, танцевальные мини-композиции.

Игровой стретчинг

Цель: развитие гибкости, подвижности суставов, профилактика нарушений осанки, снятие мышечного напряжения.

Упражнения на растяжку, выполненные в игровой и имитационной форме. Каждое упражнение имеет образное название («кошка потягивается», «бабочка», «деревце качается», «часики», «лодочка»). Движения плавные, без боли, удержание позы 3–5 секунд (младшая группа), 5–10 секунд (старшая группа).

Возрастная градация:

3–4 года: имитационные упражнения, простые позы;

4–6 лет: упражнения в парах, растяжка ног и спины;

6–7 лет: продвинутые позы, растяжка в комбинации с силовыми элементами.

Фитбол-гимнастика

Цель: развитие баланса, координации, мышц-стабилизаторов, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Упражнения на больших гимнастических мячах (фитболах). Включают покачивания, прыжки сидя на мяче, наклоны, прогибания лёжа на мяче, перекаты. Фитбол создаёт мягкую нестабильную опору, что активирует глубокие мышцы-стабилизаторы.

Возрастная градация:

3–4 года: знакомство с мячом, сидение, покачивания, лёгкие прыжки;

4–6 лет: упражнения сидя и лёжа на мяче, наклоны, прогибания;

6–7 лет: комплексы на баланс, силу, пресс, отжимания с опорой на мяч.

Хулахуп-гимнастика

Цель: развитие координации движений, мышц туловища, ловкости.

Упражнения с обручем: вращение на талии, перешагивание, прыжки в обруч и из обруча, прокатывание, элементы художественной гимнастики (вращение на руке, передача обруча по кругу).

Возрастная градация:

3–4 года: перешагивание, прыжки в обруч, прокатывание;

4–6 лет: вращение на талии, перешагивание, запрыгивание;

6–7 лет: вращение на талии и руке, элементы художественной гимнастики.

Силовая гимнастика

Цель: развитие силы и выносливости мышц рук, ног, туловища, формирование мышечного корсета.

Упражнения с гимнастическими палками, лентами и собственным весом: приседания, отжимания (упрощённые), «планка» (адаптированная), упражнения на пресс, удержание статических поз.

Возрастная градация:

3–4 года: упражнение не проводится как отдельное направление — элементы встроены в игры;

4–6 лет: упражнения с палками, приседания, упоры;

6–7 лет: отжимания, «планка», приседания с предметом, комплексы на пресс.

Акробатика

Цель: развитие гибкости, координации, смелости, ориентировке в пространстве.

Простые акробатические элементы: кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мостик» из положения лёжа, «колесо» (по возможности, индивидуально). Проводится на гимнастических ковриках со страховкой педагога.

Возрастная градация:

3–4 года: не проводится;

4–6 лет: группировки, перекаты, стойка на лопатках (с страховкой);

6–7 лет: кувырок вперёд, «мостик», «колесо» (по возможности).

Самомассаж и релаксация

Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление, развитие тактильной чувствительности, профилактика плоскостопия.

Точечный массаж стоп (с помощью массажных мячей), пальчиковая гимнастика, самомассаж кистей и ушей, дыхательные упражнения (адаптированная гимнастика Стрельниковой), релаксация под спокойную музыку.

Возрастная градация:

3–4 года: пальчиковая гимнастика, простое поглаживание;

4–6 лет: массаж стоп, дыхательные упражнения;

6–7 лет: точечный массаж, дыхательная гимнастика, полная релаксация.

Подвижные игры и эстафеты

Цель: развитие ловкости, быстроты, выносливости, навыков взаимодействия в команде.

Сюжетные подвижные игры с правилами, командные эстафеты с инвентарём (мячи, обручи, палки, скакалки), игры на увёртывание и быстроту реакции.

Возрастная градация:

3–4 года: сюжетные игры («Солнышко и дождик», «Птички и автомобиль», «Поезд»);

4–6 лет: игры с правилами, эстафеты с мячом и обручем;

6–7 лет: командные эстафеты, игры-соревнования, «Перетяни канат».

Логоаэробика

Цель: синхронизация речи и движения, развитие речевого дыхания, дикции, фонематического слуха и общей моторики.

Логоаэробика — это комплексы упражнений, где каждое движение сопровождается проговариванием слогов, слов, чистоговорок или коротких стихов. Темп задаётся музыкой, ритм — ударными слогами. Упражнения развивают координацию «слово–движение», тренируют выдох, улучшают артикуляцию и переключаемость движений.

Возрастная градация:

3–4 года: простые звукоподражания («мяу», «гав», «тук-тук»), короткие фразы («топ-топ», «хлоп-хлоп»), ходьба с проговариванием.

4–6 лет: чистоговорки, короткие стихи, проговаривание на выдохе, координация движений и речи в парах.

6–7 лет: скороговорки, сложные ритмические цепочки, проговаривание с изменением темпа и громкости, элементы театрализации.

Зверобика

Цель: развитие образного мышления, эмоциональной выразительности, крупной моторики и координации через имитацию движений животных.

Зверобика — это двигательные комплексы, построенные на образах животных: дети имитируют походку, повадки, звуки и характерные движения зверей. Каждое упражнение имеет образное название и сюжетную линию. Зверобика снимает мышечное напряжение, повышает мотивацию, развивает воображение и пространственную ориентацию.

Возрастная градация:

3–4 года: простые образы («кошечка», «зайчик», «мишка»), короткие цепочки из 2–3 движений.

4–6 лет: комбинации из 4–6 движений, парные и групповые образы («стая птиц», «семья медведей»), эстафеты с ролями.

6–7 лет: сложные сюжетные композиции, акробатические элементы в образах («тигр прыгает», «сова летит»), командные игры-перевоплощения.

Актуальность программы :

Современные дошкольники испытывают выраженный дефицит двига тельной активности. Длительное время за гаджетами, снижение времени пр огулок и недостаточная физическая нагрузка приводят к функциональным нарушениям опорно-

двигательного аппарата: нарушениям осанки, плоскостопию, общей мышеч ной слабости. Отмечается также рост числа детей с избыточным весом, сни жением координации и выносливости. Параллельно наблюдается возрастаю

щая потребность в развитии речи, эмоциональной сферы и образного мышления у детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Детский фитнес — это адаптированная система оздоровительных тренировок, объединяющая элементы ритмической гимнастики, игрового стретчинга, фитбол-гимнастики, хулахуп-
упражнений, танцевальных движений, логоаэробики, зверобики и подвижных игр. Программа построена с учётом возрастных анатомо-
физиологических особенностей детей, опирается на игровую мотивацию и обеспечивает эмоционально привлекательную форму физической активности.

Программа реализует задачи здоровьесбережения в дошкольном образовании и способствует комплексному развитию ребёнка — физическому, речевому, эмоциональному и социально-коммуникативному.

Адресат программы

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения с 5 октября 2026 г. по 31 мая 2027 г., и рекомендуется для занятий детей с 3-7 лет.

Объем и срок освоения Программы «Детский фитнес» - Занятия проводятся очные, групповые, 2 раза в неделю. Длительность занятий: младшая группа (3-4 года) - 15 мин., средняя группа (4-6 лет) – 20 мин., старшая подготовительная группа (6 – 7 лет) - 30 мин. Общее количество часов в год - 63, в неделю – 2, в месяц – 6-9. Группы формируются с воспитанниками одного возраста или разновозрастные, но не превышать разницы 1-го года, количество обучающихся в группе составляет от 5 до 12 человек. Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 276».

Возрастные и индивидуальные особенности (по Мерзляковой С. И.) 3-4 года

Слабость мышечного корсета. Мышечная сила по отношению к массе тела пока недостаточна.

Преобладание диафрагмального (брюшного) дыхания. Главной дыхательной мышцей в этом возрасте является диафрагма.

Высокая частота сердечных сокращений (ЧСС). У детей 3–4 лет она колеблется примерно от 87 до 112 ударов в минуту.

Недостаточная ритмичность. Движения при ходьбе и беге часто неравномерны, с лишними движениями.

4-6 лет

Незавершённое развитие. Скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура продолжают формироваться. Позвоночник чувствителен к деформирующим воздействиям, поэтому важно избегать поз и нагрузок, которые могут привести к искривлению.

Риск плоскостопия. Мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы, требуют укрепления.

Координация и равновесие. Движения становятся более осознанными и уверенными, но всё ещё требуют тренировки, особенно в согласовании работы рук и ног.

Выносливость. Естественная работоспособность повышается, но длительные монотонные нагрузки утомляют.

Важность дыхания. На занятиях обязательно включают дыхательные упражнения, чтобы научить ребёнка правильно дышать носом и укреплять мышцы дыхательной системы.

Высокая эмоциональная значимость деятельности. Дети в этом возрасте очень вовлечены в процесс, но могут быстро терять интерес к заданиям, которые не вызывают непосредственного эмоционального отклика.

Формирование чувства ритма. К 5–6 годам дети способны согласовывать движения с характером музыки, темпом и динамикой.

6-7 лет

Мышечная система. Мышцы развиваются неравномерно: сначала активнее растут мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а мелкие мышцы кистей рук остаются относительно слабыми. Тонус мышц-сгибателей часто преобладает над тонусом разгибателей, поэтому важно включать упражнения на укрепление разгибателей.

Суставно-связочный аппарат. Суставы очень подвижны, а связки эластичны, что повышает риск травм при чрезмерных или неправильных нагрузках.

Двигательные возможности. В этом возрасте заметно улучшается координация и устойчивость равновесия. Дети технически правильно выполняют многие упражнения, но самоконтроль и самооценка пока непостоянны.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Сердце относительно небольшое, частота сердечных сокращений в покое высокая (в 6–7 лет — около 92–95 ударов в минуту). Дыхательные мышцы ещё недостаточно окрепли, поэтому дыхание часто учащённое и поверхностное. Это обуславливает быструю утомляемость, поэтому нагрузки должны быть дробными, с частыми паузами для отдыха.

Объем программы

Общее количество часов на весь период обучения – 63 (на 8 месяцев по 6-9 занятий в месяц).

В связи с праздничными днями, для выполнения программы в полном объеме в некоторые месяцы количество часов сокращено до 6.

Компенсация учебных часов осуществляется в другие месяцы (см. Календарный учебный график), где вместо 8 часов в месяц запланировано – 9.

Продолжительность освоения программы – 1 год. В связи с тем, что ребенок имеет право включаться в процесс обучения по дополнительной образовательной программе в любое время, сроки обучения могут быть сокращены.

Формы обучения, виды занятий

Форма обучения – очная. **Язык образования** - русский

Режим занятий

Занятия проводятся во второй половине дня по расписанию дополнительного образования ДОУ.

Принципы реализации программы:

Возрастная адекватность — упражнения и нагрузка соответствуют возможностям детей каждой возрастной группы.

Безопасность — исключены травмоопасные элементы, соблюдаются правила техники безопасности.

Игровая форма — основной метод — игровая деятельность, сюжетные комплексы.

Постепенность и систематичность — от простого к сложному, регулярность занятий.

Индивидуализация — учёт индивидуального темпа развития каждого ребёнка.

Эмоциональная вовлечённость — музыкальное сопровождение, сюжеты, ролевые задания, образы животных.

1.3. Цель и задачи

Цель: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста через

систематическую двигательную активность в формате детского фитнеса.

Образовательные задачи:

1. формировать базовые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие);
2. обучать технике упражнений с предметами и на оборудовании (фитболы, обручи, гимнастические палки, малые мячи, ленты);
3. формировать представления о здоровом образе жизни, режиме дня, значимости физической активности;
4. обогащать словарный запас, развивать фонематический слух и дикцию через речедвигательные упражнения (логоаэробика).

Развивающие задачи:

1. развивать физические качества: силу, гибкость, координацию, ловкость, выносливость, быстроту;
2. совершенствовать функции опорно-двигательного аппарата: формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие;
3. развивать чувство ритма, пространственную ориентацию, внимание, память, воображение;
4. развивать образное мышление и эмоциональную выразительность через имитационные движения (зверобика);
5. развивать координацию «слово–движение», речевое дыхание (логоаэробика).

Воспитательные задачи:

1. воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
2. формировать навыки взаимодействия в группе, умение соблюдать правила и поддерживать товарищей;
3. прививать организованность, самодисциплину, умение действовать по инструкции.

1.4.1 Учебный план для детей 3-4 лет

№	Раздел	Количество занятий	Формы работы
1	Вводное занятие. Диагностика	2	Игровые тесты
2	Базовые движения (ходьба, бег, прыжки)	12	Игровые упражнения, ходьба по дорожкам
3	Игровой стретчинг	8	Имитационные упражнения, образы животных
4	Игры с мячом	8	Ловля, бросание, прокатывание
5	Ритмическая гимнастика	6	Простые танцевальные движения под музыку
6	Логоаэробика	6	Звукоподражания, ритмичные фразы в движении
7	Зверобика	6	Имитация движений животных, сюжетные игры
8	Подвижные игры	11	Игры с правилами, сюжетные игры
9	Итоговое занятие. Диагностика	2	Игровые тесты, праздник
10	Праздники и развлечения	2	Спортивный досуг, открытое занятие
	Итого	63	

1.4.2 Поурочное планирование для детей 3-4 лет

Группа «Малыши» (3–4 года)

Октябрь — блок «Весёлый старт»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
1	05.10.26	Пн	«Здравствуй, фитнес!»	Вводное занятие. Знакомство с залом, инвентарём, правилами. Игровая диагностика
2	07.10.26	Ср	«Я умею ходить»	Ходьба стайкой, по кругу, с высоким подниманием колен. Зверобика: «Мишка идёт» — широкий шаг, покачивание; «Мышка крадётся» — на носках. Игра «Поезд»
3	12.10.26	Пн	«Беги, беги»	Бег в медленном темпе, бег с остановкой по сигналу. Игра «Самолёты»
4	14.10.26	Ср	«Прыг-скок»	Прыжки на двух ногах на месте. Зверобика: «Зайчики прыгают». Логоаэробика: проговаривание «прыг-скок, прыг-скок». Игра «Зайчики»
5	19.10.26	Пн	«Через ручеёк»	Перешагивание через предметы. Ходьба по дорожке. Игра «Солнышко и дождик»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
6	21.10.26	Ср	«Мой весёлый мяч»	Знакомство с мячом, прокатывание мяча двумя руками. Игра «Птички и автомобиль»
7	26.10.26	Пн	«Лови мяч»	Ловля и бросание малого мяча. Игра «Покати мяч в воротца»
8	28.10.26	Ср	«Весёлый зоопарк»	Зверобика + логоаэробика: имитационные упражнения «мишка», «зайчик», «птичка». Звукоподражания: «мяу-мяу», «гав-гав», «чирик-чирик». Подвижная игра

Ноябрь — блок «Я расту здоровым»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
9	02.11.26	Пн	«Деревце качается»	Игровой стретчинг: наклоны в сторону, потягивание вверх. Игра «Ветер и деревья»
10	09.11.26	Пн	«Бабочка»	Растяжка ног в положении сидя, разведение коленей. Игра «Бабочка летает»
11	11.11.26	Ср	«Кошка потягивается»	Зверобика: «Кошечка» — прогибания спины, выгибание и округление. Логоаэробика: «ко-о-ошка по-тя-ги-ва-ет-ся» (растягивание гласных). Игра «Котята»
12	16.11.26	Пн	«Звёздочка»	Разведение рук и ног в стороны, удержание позы. Игра «Звёзды и облака»
13	18.11.26	Ср	«Хлопки и притопы»	Ритмическая гимнастика: хлопки, притопы под музыку. Логоаэробика: «хлоп-хлоп, топ-топ», «раз-два, хлоп-хлоп». Игра «Повторяй за мной»
14	23.11.26	Пн	«Весёлый танец»	Танцевальные движения: кружение, шаг с хлопком. Игра «Парный танец»
15	25.11.26	Ср	«По узкой дорожке»	Ходьба по ограниченной поверхности (доска, канат). Игра «Не наступи в воду»
16	30.11.26	Пн	«Ловишки»	Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Ловишки». Комплекс упражнений

Декабрь — блок «Зимние забавы»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
17	02.12.26	Ср	«Снежинки»	Кружение на месте, равновесие. Игра «Снежинки кружатся»
18	07.12.26	Пн	«Знакомство с фитболом»	Сидение на мяче, удержание равновесия. Игра «Сидим на мячике»
19	09.12.26	Ср	«Покачаемся на мяче»	Фитбол: покачивания сидя, наклоны. Игра «Качели»
20	14.12.26	Пн	«Прыгаем на мяче»	Фитбол: лёгкие прыжки сидя на мяче. Игра «Зайчики на пеньках»
21	16.12.26	Ср	«Зимняя прогулка»	Ходьба и бег с зимним сюжетом. Игра «Два мороза»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
22	21.12.26	Пн	«Нарядная ёлочка»	Круговые движения руками, наклоны. Игра «Ёлочка — дуб»
23	23.12.26	Ср	«Подарки Деда Мороза»	Игра с мячом: перенос мячей в обруч. Эстафета «Собери подарки»
24	28.12.26	Пн	«Новогодний танец»	Ритмическая гимнастика: хоровод, танцевальные движения. Праздник
25	30.12.26	Ср	«Зимние игрища»	Подвижные игры, итоговое занятие полугодия. Весёлые старты

Январь — блок «Сильные и ловкие»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
26	11.01.27	Пн	«Снеговик»	Упражнения с обручем: перешагивание, прокатывание. Игра «Снеговик»
27	13.01.27	Ср	«Пролезь через норку»	Подлезание под дуги. Игра «Мышки в норках»
28	18.01.27	Пн	«Весёлые воротца»	Прокатывание мяча в воротца. Игра «Прокати в ворота»
29	20.01.27	Ср	«Ловишки с лентами»	Бег с увёртыванием. Игра «Ловишки с лентами»
30	25.01.27	Пн	«Прыгаем в обруч»	Прыжки в обруч и из обруча. Игра «Зайчик в домике»
31	27.01.27	Ср	«Кто быстрее»	Эстафета с мячом: прокатывание до ориентира и обратно. Игра «Паровозик»

Февраль — блок «Мои сильные руки»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
32	01.02.27	Пн	«Сильные руки»	Упражнения с гимнастической палкой: подъём, опускание, поворот
33	03.02.27	Ср	«Покажи силу»	Упражнения на мышцы рук: упор лёжа (3–5 сек), отжимания от колен
34	08.02.27	Пн	«Медвежата»	Зверобика: «Семья медведей» — ходьба на четвереньках, лазание по гимнастической стенке (1–2 рейки). Имитация медвежьей силы и осторожности
35	10.02.27	Ср	«Полоса препятствий»	Комплекс: подлезание, перешагивание, прыжки. Игра «Пройди по тропинке»
36	15.02.27	Пн	«Мой друг мяч»	Отбивание мяча двумя руками. Игра «Догони мяч»
37	17.02.27	Ср	«Качели-качаются»	Упражнения на баланс: качание на мяче, стойка на одной ноге
38	22.02.27	Пн	«Богатырские состязания»	Эстафеты: перенеси предмет, пролезь под дугу. Игра «Богатыри»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
39	24.02.27	Ср	«Ловкий и смелый»	Комплекс упражнений. Подвижные игры «Ловишки», «Поезд»

Март — блок «Весеннее пробуждение»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
40	01.03.27	Пн	«Весна пришла»	Растяжка: наклоны к ногам, разведение коленей. Игра «Подснежник»
41	03.03.27	Ср	«Божья коровка»	Зверобика: «Насекомые» — упражнения на четвереньках: прогибание, округление спины. Имитация жуков, бабочек. Логоаэробика: проговаривание «ж-ж-ж», «з-з-з»
42	10.03.27	Ср	«Весёлый паровозик»	Ходьба в колонне, бег с заданиями. Игра «Паровоз»
43	15.03.27	Пн	«Птички прилетели»	Бег, прыжки, взмахи руками. Игра «Птички и кошка»
44	17.03.27	Ср	«Ручеёк»	Прыжки через препятствия (канат, обруч). Игра «Через ручеёк»
45	22.03.27	Пн	«Радуга»	Упражнения с лентами: взмахи, круги. Игра «Цвета радуги»
46	24.03.27	Ср	«Весенний танец»	Ритмическая гимнастика: кружение, шаг-притоп. Хоровод
47	29.03.27	Пн	«На лугу»	Зверобика: образы весенних животных — «лягушка», «бабочка», «ёжик». Комплекс упражнений
48	31.03.27	Ср	«Весёлые жуки»	Зверобика + логоаэробика: лазание, подлезание. Имитация жуков с проговариванием «жу-жу-жу». Игра «Жуки в траве»

Апрель — блок «Впереди — школа!»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
49	05.04.27	Пн	«Я умею всё»	Комплекс базовых движений: ходьба, бег, прыжки, броски
50	07.04.27	Ср	«Равновесие»	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пройди по мостику»
51	12.04.27	Пн	«Попади в цель»	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Сбей кеглю»
52	14.04.27	Ср	«Быстрые ноги»	Бег с изменением направления. Игра «Догони меня»
53	19.04.27	Пн	«Мостик»	Упражнения на гибкость: прогибания лёжа. Упрощённый «мостик» с опорой
54	21.04.27	Ср	«Лабиринт»	Подвижная игра на ориентировку в пространстве. Бег между предметами

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
55	26.04.27	Пн	«Весёлые старты»	Эстафеты с мячом, обручем. Командная игра
56	28.04.27	Ср	«Мой результат»	Промежуточная диагностика. Игровые тесты: бег 10 м, прыжок, бросок

Май — блок «Фитнес-праздник»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
57	05.05.27	Ср	«Мы сильные»	Упражнения с гимнастической палкой, упоры, приседания. Игра
58	12.05.27	Ср	«Мы ловкие»	Эстафеты, подвижные игры. Командные соревнования
59	17.05.27	Пн	«Мы гибкие»	Игровой стретчинг, фитбол-упражнения. Растяжка
60	19.05.27	Ср	«Мы быстрые»	Бег, прыжки, игры на скорость. Игра «Кто быстрее»
61	24.05.27	Пн	«Фитнес-показ»	Показательное занятие для родителей. Демонстрация достижений
62	26.05.27	Ср	«Спортивный праздник»	Итоговые эстафеты. Игры с участием родителей. Награждение
63	31.05.27	Пн	«До свидания, фитнес!»	Итоговая диагностика. Игры по желанию детей. Праздник

1.4.3 Учебный план для детей 4-5 лет

№	Раздел	Количество занятий	Формы работы
1	Вводное занятие. Диагностика	2	Игровые тесты
2	Базовые движения и лазание	8	Усложнённая ходьба и бег, гимнастическая стенка
3	Фитбол-гимнастика	8	Упражнения на мяче: сидя, лёжа
4	Игровой стретчинг	6	Упражнения в парах, растяжка
5	Упражнения с обручем	6	Вращение, перешагивание, прыжки
6	Ритмическая гимнастика	6	Связки из 4–6 движений
7	Логоаэробика	5	Чистоговорки, стихи в движении
8	Зверобика	4	Комбинации образов, эстафеты с ролями

1.4.4 Поурочное планирование для детей 4-5 лет

Октябрь — блок «Весёлый старт»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
1	05.10.26	Пн	«Здравствуй, фитнес!»	Вводное занятие. Правила, знакомство с инвентарём. Игровая диагностика
2	07.10.26	Ср	«Ходьба с заданиями»	Ходьба с изменением направления, на носках, на пятках. Зверобика: «Разные звери» — имитация походки лисы (на цыпочках), слона (тяжело), зайца (лёгкие шаги). Игра «Не замочи ног»
3	12.10.26	Пн	«Бег с остановками»	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу. Игра «Два мороза»
4	14.10.26	Ср	«Прыжки через линию»	Прыжки на двух ногах через линии, шнуры. Игра «Классы»
5	19.10.26	Пн	«Лазание по стенке»	Лазание по гимнастической стенке с чередованием рук и ног. Игра «Обезьянки»
6	21.10.26	Ср	«Мой обруч»	Перешагивание через обруч, прыжки в обруч. Зверобика: «Обезьянки с обручем» — ловкие, быстрые, гибкие. Игра «Зайчик в домике»
7	26.10.26	Пн	«Игры с мячом»	Бросание и ловля мяча, отбивание о пол. Игра «Школа мяча»
8	28.10.26	Ср	«Весёлые старты»	Эстафета с мячом и обручем. Игра «Кто быстрее»

Ноябрь — блок «Я расту здоровым»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
9	02.11.26	Пн	«Часики»	Игровой стретчинг: наклоны в стороны, круговые движения туловищем. Логоаэробика: чистоговорка «тик-так, тик-так, ходит часик так и сяк»
10	09.11.26	Пн	«Лодочка»	Упражнения в парах: наклоны друг к другу, растяжка. Зверобика: «Стая птиц» — взмахи руками, мягкие повороты. Игра «Лодочка»
11	11.11.26	Ср	«Лягушка»	Приседания с разведением коленей, растяжка ног. Игра «Лягушата»
12	16.11.26	Пн	«Качели»	Покачивание в группировке, перекаты на спине. Игра «Качели»
13	18.11.26	Ср	«Мостик»	Прогибания лёжа на животе, упрощённый «мостик» с опорой. Игра «Жучок»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
14	23.11.26	Пн	«Хлоп-топ»	Ритмическая гимнастика: связка из 4 движений под музыку. Логоаэробика: «хлоп-топ, раз-два, мы танцуем не зря». Игра «Повторяй за мной»
15	25.11.26	Ср	«Танцевальные шаги»	Галоп, полька, шаг-притоп. Игра «Танцевальный круг»
16	30.11.26	Пн	«У медведя во бору»	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Ловишки с лентами»

Декабрь — блок «Зимние забавы»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
17	02.12.26	Ср	«Знакомство с фитболом»	Сидение на мяче, баланс, прыжки сидя. Правила работы с фитболом
18	07.12.26	Пн	«Наклоны на мяче»	Фитбол: наклоны сидя, покачивания. Игра «Качели на мяче»
19	09.12.26	Ср	«Лёжа на мяче»	Фитбол: прогибания лёжа на животе, перекаты. Игра «Качалочка»
20	14.12.26	Пн	«Снежки»	Метание мячей в цель. Игра «Снайперы»
21	16.12.26	Ср	«Зимняя эстафета»	Эстафеты: бег, подлезание, прыжки. Игра «Два мороза»
22	21.12.26	Пн	«Хоровод»	Ритмическая гимнастика: хороводные движения, танцевальная композиция
23	23.12.26	Ср	«Новогодние состязания»	Эстафеты с обручем и мячом. Игра «Подарки Деда Мороза»
24	28.12.26	Пн	«Новогодний праздник»	Открытое занятие для родителей. Танцевальная композиция, игры
25	30.12.26	Ср	«Зимние старты»	Итоговое занятие полугодия. Весёлые старты, игры

Январь — блок «Сильные и ловкие»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
26	11.01.27	Пн	«Вращение обруча»	Хулахуп: вращение обруча на талии. Игра «Не урони обруч»
27	13.01.27	Ср	«Лазание и равновесие»	Лазание по стенке, ходьба по скамейке. Игра «Цапли»
28	18.01.27	Пн	«Сильные ноги»	Приседания, прыжки в длину с места. Игра «Лягушата-прыгуны»
29	20.01.27	Ср	«Упражнения с палкой»	Гимнастическая палка: подъём, поворот, наклоны с палкой
30	25.01.27	Пн	«Эстафета с обручем»	Эстафеты: пролезть через обруч, прыжки в обруч. Игра «Кто быстрее»
31	27.01.27	Ср	«Ловишки с мячом»	Игры с мячом: переброска, ловля. Игра «Ловишки с мячом»

Февраль — блок «Мои сильные руки»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
32	01.02.27	Пн	«Сильные руки»	Отжимания от колен (3–5 раз), упор лёжа. Игра «Богатыри»
33	03.02.27	Ср	«Упражнения с лентами»	Взмахи, круги, змейки лентой. Зверобика: «Бабочки с лентами» — лёгкие, плавные движения. Логоаэробика: «ба-боч-ка ле-тит, лен-точ-ка бле-стит». Игра «Радуга»
34	08.02.27	Пн	«Полоса препятствий»	Комплекс: лазание, подлезание, равновесие, прыжки
35	10.02.27	Ср	«Фитбол-сила»	Фитбол: отжимания с опорой на мяч, приседания у мяча
36	15.02.27	Пн	«Командная эстафета»	Эстафеты с инвентарём: мяч, обруч, палка. Игра «Защита крепости»
37	17.02.27	Ср	«Упражнения на пресс»	Сидя на фитболе: скручивания, наклоны. Игра «Велосипед»
38	22.02.27	Пн	«Богатырские игры»	Силовые эстафеты: перетягивание каната, перенос предметов
39	24.02.27	Ср	«Ловкий и быстрый»	Подвижные игры на скорость и ловкость. Комплекс упражнений

Март — блок «Весеннее пробуждение»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
40	01.03.27	Пн	«Гибкость»	Игровой стретчинг: шпагат (продольный), наклоны. Зверобика: «Кошки и змеи» — имитация гибкости кошки и змеи. Логоаэробика: мягкие звуки «ш-ш-ш», «м-м-м». Растяжка в парах
41	03.03.27	Ср	«Стойка на лопатках»	Акробатика: группировка, перекаты, стойка на лопатках (со страховкой)
42	10.03.27	Ср	«Мостик»	Акробатика: «мостик» из положения лёжа (с помощью педагога)
43	15.03.27	Пн	«Весенний танец»	Ритмическая гимнастика: связка из 6 движений. Логоаэробика: проговаривание коротких весенних стихов на выдохе. Танцевальная композиция
44	17.03.27	Ср	«Прыжки через скакалку»	Знакомство со скакалкой: перешагивание, прыжки через неподвижную скакалку
45	22.03.27	Пн	«Хулахуп-комплекс»	Вращение обруча на талии, перешагивание. Игра «Не урони обруч»
46	24.03.27	Ср	«Весенние старты»	Эстафеты: бег, прыжки, с обручем. Командные игры
47	29.03.27	Пн	«Растяжка и релаксация»	Игровой стретчинг, дыхательные упражнения. Релаксация под музыку

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
48	31.03.27	Ср	«Весенний праздник»	Открытое занятие. Танцевальная композиция, игры

Апрель — блок «Впереди — школа!»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
49	05.04.27	Пн	«Комплекс движений»	Базовые движения: ходьба, бег, прыжки, метание. Контроль
50	07.04.27	Ср	«Равновесие и координация»	Ходьба по скамейке с предметом, стойка на одной ноге. Игра «Цапля»
51	12.04.27	Пн	«Фитбол-комплекс»	Комплекс упражнений на фитболе: сидя, лёжа, баланс
52	14.04.27	Ср	«Прыжки через скакалку»	Прыжки через скакалку на двух ногах. Игра «Скакалки»
53	19.04.27	Пн	«Силовая тренировка»	Отжимания, приседания, упоры. Игра «Богатыри»
54	21.04.27	Ср	«Лабиринт»	Ориентировка в пространстве: бег между предметами. Игра «Найди клад»
55	26.04.27	Пн	«Весёлые старты»	Командные эстафеты с инвентарём. Игра «Перетяни канат»
56	28.04.27	Ср	«Промежуточная диагностика»	Контрольные упражнения: бег 10 м, прыжок в длину, наклон, бросок

Май — блок «Фитнес-праздник»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
57	05.05.27	Ср	«Сила и ловкость»	Комплекс силовых упражнений, эстафеты. Игра «Кто сильнее»
58	12.05.27	Ср	«Гибкость и грация»	Игровой стретчинг, хулахуп, упражнения с лентами
59	17.05.27	Пн	«Быстрота и выносливость»	Бег с заданиями, эстафеты. Игра «Кто быстрее»
60	19.05.27	Ср	«Фитнес-композиция»	Танцевально-спортивная композиция. Ритмическая гимнастика
61	24.05.27	Пн	«Фитнес-показ»	Показательное занятие для родителей. Демонстрация достижений
62	26.05.27	Ср	«Спортивный праздник»	Итоговые эстафеты с участием родителей. Награждение
63	31.05.27	Пн	«До свидания, фитнес!»	Итоговая диагностика. Игры по желанию. Праздник

1.4.5 Учебный план для детей 6-7 лет

№	Раздел	Количество занятий	Формы работы
1	Вводное занятие. Диагностика	2	Тестирование физических качеств
2	Базовые движения и акробатика	8	Прыжки через скакалку, кувырки, стойки
3	Фитбол-гимнастика	6	Комплексы на баланс, силу, пресс
4	Силовая гимнастика	6	Упражнения с палками, «планка», приседания
5	Хулахуп и предметы	4	Вращение обруча, упражнения с лентами
6	Ритмическая гимнастика и аэробика	6	Аэробные комбинации, танцевальные композиции
7	Логоаэробика	4	Скороговорки, сложные ритмы, театрализация
8	Зверобика	4	Сложные композиции, акробатика в образах
9	Подвижные игры и эстафеты	8	Командные соревнования, эстафеты с инвентарём
10	Самомассаж и релаксация	5	Точечный массаж, дыхательная гимнастика
11	Итоговое занятие. Диагностика	2	Контрольные тесты, показательные выступления
12	Праздники и развлечения	4	Спортивный праздник, открытое занятие

1.4.6 Поурочное планирование для детей 6-7 лет

Октябрь — блок «Весёлый старт»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
1	05.10.26	Пн	«Здравствуй, фитнес!»	Вводное занятие. Правила, техника безопасности. Первичная диагностика
2	07.10.26	Ср	«Бег с изменением направления»	Бег змейкой, с остановкой по сигналу, челночный бег 3×10 м
3	12.10.26	Пн	«Прыжки через скакалку»	Техника прыжков через короткую скакалку. Темп: 10–15 прыжков
4	14.10.26	Ср	«Лазание и равновесие»	Лазание по стенке с чередованием рук, ходьба по скамейке с поворотом
5	19.10.26	Пн	«Метание в цель»	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель
6	21.10.26	Ср	«Силовая подготовка»	Отжимания (5–8 раз), приседания (10–15 раз), «планка» (10 сек)

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
7	26.10.26	Пн	«Ритмическая гимнастика»	Аэробная разминка: связка из 6–8 движений под музыку. Логоаэробика: скороговорка в движении — проговаривание в медленном и быстром темпе
8	28.10.26	Ср	«Весёлые старты»	Комплексная эстафета: бег, прыжки, метание, лазание

Ноябрь — блок «Я расту здоровым»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
9	02.11.26	Пн	«Игровой стретчинг»	Растяжка: шпагат (продольный, поперечный), наклоны. Удержание 10 сек. Зверобика: «Хищники и травоядные» — имитация силы тигра и мягкости оленя. Логоаэробика: «тигр сильный», «олень быстрый»
10	09.11.26	Пн	«Парная растяжка»	Растяжка в парах: наклоны, разведение ног, спинная растяжка
11	11.11.26	Ср	«Стойка на лопатках»	Акробатика: группировка, перекат назад, стойка на лопатках
12	16.11.26	Пн	«Мостик из положения лёжа»	Акробатика: «мостик» с помощью и самостоятельно. Удержание 5 сек
13	18.11.26	Ср	«Кувырок вперёд»	Акробатика: техника кувырка вперёд на коврике (со страховкой)
14	23.11.26	Пн	«Аэробная композиция»	Ритмическая гимнастика: связка из 8–10 движений. Логоаэробика: рифмованные связки — «шаг вперёд, шаг назад, мы не стоим, мы летим!»
15	25.11.26	Ср	«Танцевально-спортивная композиция»	Композиция из аэробных и танцевальных элементов
16	30.11.26	Пн	«Командные игры»	Подвижные игры: «Защита крепости», «Перетяни канат»

Декабрь — блок «Зимние забавы»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
17	02.12.26	Ср	«Фитбол: баланс»	Упражнения на баланс: сидя на мяче с закрытыми глазами, стойка на коленях
18	07.12.26	Пн	«Фитбол: сила»	Отжимания с опорой на мяч, скручивания лёжа на мяче
19	09.12.26	Ср	«Фитбол: пресс и спина»	Упражнения на пресс на фитболе, прогибания лёжа на животе
20	14.12.26	Пн	«Силовой комплекс»	Отжимания (8–10), «планка» (15 сек), приседания (15–20)

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
21	16.12.26	Ср	«Прыжки через скакалку»	Прыжки через скакалку: на двух ногах, на одной, с промежуточным
22	21.12.26	Пн	«Новогодняя композиция»	Танцевально-спортивная композиция к празднику
23	23.12.26	Ср	«Новогодние эстафеты»	Командные эстафеты с инвентарём. Игра «Защита крепости»
24	28.12.26	Пн	«Открытое занятие»	Показательная тренировка для родителей. Праздник
25	30.12.26	Ср	«Итоги полугодия»	Контрольные упражнения. Весёлые старты

Январь — блок «Сильные и ловкие»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
26	11.01.27	Пн	«Хулахуп: вращение»	Вращение обруча на талии (10+ оборотов), на руке
27	13.01.27	Ср	«Хулахуп: элементы»	Передача обруча по кругу, вращение на талии с ходьбой
28	18.01.27	Пн	«Гимнастическая палка»	Комплекс упражнений: наклоны, повороты, приседания с палкой
29	20.01.27	Ср	«Акробатическая связка»	Кувырок вперёд + стойка на лопатках + «мостик». Зверобика: «Тигр делает кувырок» — сила, ловкость, точность. Логоаэробика: проговаривание этапов «готов, кувырок, стойка, мостик»
30	25.01.27	Пн	«Эстафета с инвентарём»	Эстафеты: со скакалкой, обручем, мячом. Командные соревнования
31	27.01.27	Ср	«Силовая тренировка»	Отжимания (10), «планка» (15–20 сек), приседания (20), пресс

Февраль — блок «Мои сильные руки»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
32	01.02.27	Пн	«Силовой комплекс»	Отжимания, «планка» (20 сек), упор лёжа, упражнения на пресс (15)
33	03.02.27	Ср	«Упражнения с лентами»	Художественная гимнастика с лентами: взмахи, круги, змейки, спирали. Зверобика: «Сова с лентой» — плавные повороты головы, широкие взмахи
34	08.02.27	Пн	«Полоса препятствий»	Комплексная полоса: лазание, равновесие, прыжки, подлезание, метание
35	10.02.27	Ср	«Фитбол-тренировка»	Комплекс на фитболе: баланс, сила, пресс, спина (20 мин)
36	15.02.27	Пн	«Командные эстафеты»	Эстафеты с инвентарём, перетягивание каната. Игра «Защита крепости»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
37	17.02.27	Ср	«Самомассаж»	Точечный массаж стоп массажным мячом, самомассаж кистей и ушей
38	22.02.27	Пн	«Богатырские состязания»	Силовые эстафеты: отжимания, приседания, перенос тяжестей. Канат
39	24.02.27	Ср	«Дыхательная гимнастика»	Адаптированная гимнастика Стрельниковой: «Ладошки», «Насос», «Кошка»

Март — блок «Весеннее пробуждение»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
40	01.03.27	Пн	«Продольный шпагат»	Игровой стретчинг: шпагат продольный, наклоны к ноге. Удержание 15 сек
41	03.03.27	Ср	«Поперечный шпагат»	Растяжка: поперечный шпагат, растяжка в парах. Удержание 10 сек
42	10.03.27	Ср	«Колесо» (по возможности)	Акробатика: «колесо» со страховкой (индивидуально). Зверобика: «Лев делает колесо» — сила, уверенность, грация. Логоаэробика: ритм «раз-два-три, колесо!». Кувырки, стойки
43	15.03.27	Пн	«Акробатическая композиция»	Связка: кувырок + стойка на лопатках + «мостик» + «колесо»
44	17.03.27	Ср	«Аэробная композиция»	Ритмическая гимнастика: 10–12 движений, средний и быстрый темп. Логоаэробика: проговаривание фраз с изменением громкости: тихо — громко
45	22.03.27	Пн	«Хулахуп-комплекс»	Вращение обруча: на талии, на руке, с движением, элементы хореографии
46	24.03.27	Ср	«Весенние старты»	Эстафеты: бег, прыжки через скакалку, с обручем. Командные игры
47	29.03.27	Пн	«Релаксация и растяжка»	Полная растяжка, релаксация под музыку, дыхательные упражнения
48	31.03.27	Ср	«Открытое занятие»	Показательная тренировка для родителей. Композиция, эстафеты

Апрель — блок «Впереди — школа!»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
49	05.04.27	Пн	«Комплексный тест»	Бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м
50	07.04.27	Ср	«Равновесие и координация»	Ходьба по скамейке с предметом на голове, стойка на одной ноге 30 сек. Зверобика: «Цапля на одной ноге» — прямая спина, вытянутая шея. Логоаэробика: «цапля стоит, не дрожит, мир вокруг она хранит»
51	12.04.27	Пн	«Фитбол-комплекс»	Полный комплекс: баланс, сила, пресс, растяжка на фитболе

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
52	14.04.27	Ср	«Прыжки через скакалку»	Прыжки через скакалку: на двух ногах 30 сек, на одной, двойные (по возможности)
53	19.04.27	Пн	«Силовая тренировка»	Отжимания (10–12), «планка» (20–30 сек), приседания (25), пресс (20)
54	21.04.27	Ср	«Самомассаж и релаксация»	Массаж стоп, самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация
55	26.04.27	Пн	«Командные эстафеты»	Комплексные эстафеты с инвентарём. Перетягивание каната
56	28.04.27	Ср	«Промежуточная диагностика»	Контрольные тесты: бег 10 м, прыжок, наклон, отжимания, скакалка

Май — блок «Фитнес-праздник»

№	Дата	День	Тема занятия	Содержание
57	05.05.27	Ср	«Сила и выносливость»	Силовой комплекс, круговая тренировка. Игра «Богатырские старты»
58	12.05.27	Ср	«Гибкость и координация»	Игровой стретчинг, акробатика, хулахуп. Растяжка
59	17.05.27	Пн	«Быстрота и ловкость»	Эстафеты, прыжки через скакалку, челночный бег. Игры на скорость
60	19.05.27	Ср	«Фитнес-композиция»	Итоговая танцевально-спортивная композиция (полная)
61	24.05.27	Пн	«Показательное выступление»	Демонстрация достижений для родителей. Акробатика, композиция
62	26.05.27	Ср	«Спортивный праздник»	Итоговые эстафеты с участием родителей. Награждение
63	31.05.27	Пн	«До свидания, фитнес!»	Итоговая диагностика. Игры по желанию. Праздник

1.5 Планируемые результаты

Группа «Малыши» (3–4 года)

К концу обучения дети **будут уметь:**

1. ходить по ограниченной поверхности, перешагивать через предметы;
2. выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
3. бросать и ловить малый мяч, прокатывать его в воротца;
4. выполнять 3–4 имитационных упражнения на растяжку;
5. двигаться под музыку, выполняя простые танцевальные движения;
6. имитировать движения 4–5 животных (зверобика);

7. проговаривать простые ритмичные фразы и звукоподражания в движении (логоаэробика).

Будут развиты: элементарная координация, чувство ритма, умение действовать по сигналу, образное мышление, артикуляция.

К концу обучения воспитанники 4-6 лет:

Группа «Растишки» (4–6 лет)

К концу обучения дети **будут уметь:**

1. ходить и бегать с изменением направления и темпа;
2. выполнять прыжки на двух ногах с продвижением и через препятствия;
3. лазать по гимнастической стенке с чередованием рук и ног;
4. выполнять 6–8 упражнений на фитболе;
5. вращать обруч на талии, перешагивать и запрыгивать в обруч;
6. выполнять связку из 4–6 танцевальных движений под музыку;
7. участвовать в командных эстафетах, соблюдать правила;
8. проговаривать чистоговорки и короткие стихи в движении (логоаэробика);
9. воспроизводить комбинации из 4–6 движений в образах животных (зверобика).

Будут развиты: координация, гибкость, ловкость, чувство ритма, навыки взаимодействия в команде, речевое дыхание, образное мышление.

К концу обучения воспитанники 5-6 лет:

Группа «Дошколята» (6–7 лет)

К концу обучения дети **будут уметь:**

1. прыгать через короткую скакалку;
2. выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках, «мостик»;
3. выполнять комплекс упражнений на фитболе (баланс, сила, пресс);
4. удерживать «планку» (упрощённую) до 15–20 секунд;
5. вращать обруч на талии не менее 10 оборотов;

6. выполнять аэробную комбинацию из 8–10 движений;

7. выполнять упражнения самомассажа и дыхательной гимнастики;

8. проговаривать скороговорки в движении с изменением темпа и громкости (логоаэробика);

9. выполнять сложные сюжетные композиции и акробатические элементы в образах животных (зверобика).

Будут развиты: сила, выносливость, гибкость, координация, пространственная ориентация, самоконтроль, дикция, эмоциональная выразительность.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график для обучения детей 3-4 лет

Продолжительность учебной недели	**5 дней (понедельник-пятница)**
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
Начало оказания услуги	05.10.2026
Окончание оказания услуги	31.05.2027
Период зимних каникул	31.12.2026 – 10.01.2027
неделю	2
месяц	6-9
год	63
День народного единства	04.11.2026 1 день
Новогодние праздники	31.12.2026 – 10.01.2027 – 11 дней
День защитников Отечества	22.02.2027 – 23.02.2027 – 2 дня
Международный женский день	08.03.2027 – 1 день
Праздник Весны и Труда	01.05.2027 – 03.05.2027 – 3 дня
День Победы	09.05.2027 - 10.05.2027 - 2 дня

2.2. Условия реализации программы

Форма обучения:

Специально организованные групповые занятия в форме кружковой работы, совместная и самостоятельная деятельность детей. Программа направлена на развитие физических способностей детей. Занятия проводятся групповые с детьми 3- 7 лет. Длительность занятий определяется возрастом детей.

- в младшей группе – 15 мин (3-4 года)
- в средней группе – 20 мин (4-6 лет)
- в подготовительной группе 30 мин (дети 6-7 лет)

***Предметно-развивающая среда*:**

1. фитболы (диаметр 45 см — для 3–4 лет, 55 см — для 4–7 лет);
2. обручи (диаметр 50–80 см);
3. гимнастические палки;
4. малые мячи (резиновые, массажные);
5. скакалки;
6. гимнастические коврики;
7. гимнастическая стенка;
8. дуги для подлезания, модули;
9. ленты гимнастические;
10. канат для перетягивания;
11. музыкальное оборудование (колонка).

Положительный микроклимат:

Создание дружного коллектива, взаимодействие с родителями обучающихся, оказание помощи родителям в физическом развитии дошкольников (консультации, беседы, выступления на родительских собраниях).

2.3. Формы аттестации

Объекты контроля

1. 1. Соответствие достижений Обучающегося целевым ориентирам (запланированным результатам) программы.
2. 2. Знание содержания музыкально-теоретических понятий, основ нотной грамоты.
3. 3. Культура учебного труда.
4. 4. Степень самостоятельности.
5. 5. Проявление интереса к обучению в целом, к музыкально-исполнительской деятельности.
6. 6. Развитие творческих способностей.

Формы аттестации

1. Диагностирование достижений обучающихся (развитие физических качеств),

— 2. Открытые занятия,

— 3. Концертные выступления,

2.4. Оценочные материалы

3

3. Список литературы

1. Барчуков И. С. Физическая культура. — М.: ЮНИТИ, 2020.
2. Бекина С. И. Музыка и движение. — М.: Просвещение, 2019.
3. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам. — М.: Владос, 2019.
4. Лайкова Е. А. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. — СПб.: Детство-Пресс, 2021.
5. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми. — М.: Мозаика-Синтез, 2020.
6. Сиротюк А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. — М.: Сфера, 2019.
7. Стрельникова А. Н. Дыхательная гимнастика. — М.: Метер, 2020.
8. Фомина Н. А. Фитнес-данс в детском саду. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2021.
9. Новиковская О. А. Лого-ритмика для малышей. — СПб.: Корона-Век, 2020.
10. Бабенкова Е. А. Зверобика — фитнес для дошкольников. — М.: Сфера, 2019.