

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 6»  
г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Обсуждено и принято:  
на заседании педагогического совета  
протокол № 5  
«26» мая 2022

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад №6»  
Т.А. Линникова  
Приказ № 422/2-О от 26.05.2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2022-2023 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Фитнес для детей»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень освоения программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор и составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Бобкова Алия Камилievна

Назарово,  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	Направленность дополнительной общеразвивающей программы	Физкультурно-спортивная
2.	Уровень сложности программы	Стартовый
3.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации <u>содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация проектов</u> ). Изменения содержания, необходимые для обучения <u>в текущем учебном году</u> и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеразвивающей программы, обоснование изменений (причины замены тем)	Не меняются. Занятия будут направлены на данную тему.  Содержательная часть остается прежней.
4.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе с указанием: <ul style="list-style-type: none"> <li>• количества учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе;</li> <li>• количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>• информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов, модулей) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы</li> </ul>	36 занятий.  Нет.
5.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год для конкретной учебной группы	Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом, а также силы и гибкости.
6.	Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы (личностные, метапредметные, предметные)	<b>Обучающие</b> ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия); ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности,

		<p>грациозности и изящности танцевальных движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;</li> <li>✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;</li> <li>✓ Приобщение к здоровому образу жизни;</li> <li>✓ Обогащение опыта самопознания дошкольников.</li> </ul> <p>✓ <b>Развивающие</b></p> <p>Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;</li> <li>✓ Развитие памяти произвольного внимания, наблюдательности;</li> <li>✓ Развитие чувства ритма музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;</li> <li>✓ Развитие детско самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;</li> <li>✓ Развитие крупную и мелкую моторику.</li> </ul> <p>✓ <b>Воспитательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Воспитание трудолюбия активности, настойчивости и самостоятельности;</li> <li>✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;</li> <li>✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;</li> </ul>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.</li> </ul>
7.	<p>Режим занятий в <u>текущем учебном году</u> (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми <u>вариантами и обоснованием</u> выбора <u>варианта</u>, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)</p>	<p>Количество академических часов 1 (длительность 20 мин) В месяц 4 занятия</p>
8.	<p>Формы занятий (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий и их сочетание между собой</u>)</p>	<p>Формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми использую: игровые, тренировочные, сюжетно игровые занятия, занятия по интересам.</p>
9.	<p>Планируемые результаты в <u>текущем учебном году</u> и <u>форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сформирована соответствующая возрасту координация движений;</li> <li>✓ проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям;</li> <li>✓ развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;</li> <li>✓ формирование правильной осанки;</li> <li>✓ развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;</li> <li>✓ формирование правильной осанки;</li> <li>✓ формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;</li> <li>✓ формирование интереса к собственным достижениям;</li> <li>✓ формирование мотивации здорового образа жизни;</li> <li>✓ умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание);</li> <li>✓ развитие произвольной памяти;</li> <li>✓ самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>✓ проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</li> </ul>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Фитнес для детей»  
на 2022-2023 учебный год

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	7	15.40 – 16.00	Игровое	1	Занимательная аэробика	Физкультурный зал	Наблюдение, журнал посещаемости
		14			1	Не скучная гимнастика		
		21			1	Фитбол гимнастика		
		28			1	Веселый мяч		
2	Октябрь	5	15.40-16.00	игровое	1	Звероробика	Физкультурный зал	Наблюдение, журнал посещаемости
		12			1	Вместе весело играть(перебрасывание мяча в парах)		
		19			1	Потанцуем вместе		
		26			1	Фитбол гимнастика		
	Ноябрь	2		игровое	1	Веселая аэробика	Физкультурный зал	Наблюдение, журнал посещаемости
		9			1	Зверобика		
		16			1	Прыгучий мяч		
		23			1	Веселые гантельки(гимнастика с гантелями)		
	Декабрь	7		Занятие	1	Прыгучие скакалки	Физкультурный зал	Наблюдение, журнал посещаемости
		14			1	Крепыши(упражнение на тренажерах)		
		21			1	Не скучная гимнастика		
		28			1	Веселый карнавал		
5	Январь	11		Занятие	1	Веселые снежинки	Физкультурный зал	Наблюдение, журнал посещаемости
		18			1	Фитбол гимнастика		
		25			1	Потанцуем вместе		
		27			1	Прыгучий мяч		
6	Февраль	1		Занятие	1	Разноцветные ленточки	Физкультурный зал	Наблюдение, журнал посещаемости
		8			1	Прыгучие скакалки		
		15			1	Не скучная гимнастика		
		22			1	Веселая аэробика		
7	Март	1		Занятие	1	Упражнения игрового стретчинга	Физкультурный зал	Наблюдение, журнал посещаемости
		15			1	Веселые гантельки		
		22			1	Зверобика		

		29			1	Фитбол гимнастика		
8	Апрель	5		Занятие	1	Занимательная аэробика	Физкультурный зал	Наблюдение, журнал посещения
		12			1	Вместе весело играть		
		19			1	Крепыши		
		26			1	Упражнения игрового стретчинга		
9	Май	3		Занятие	1	Фитбол гимнастика	Физкультурный зал	Наблюдение, журнал посещения
		10			1	Не скучная гимнастика		
		17			1	Веселые гантельки		
		24			1	Веселый фитнес		

**ПЕРЕЧЕНЬ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ НА ТЕКУЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**(перечень творческих заданий, игр; тем проектов, исследований, сочинений, наблюдений; репертуарные планы)**

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
Ноутбук	Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта.	Мячи резиновые разного диаметра Гимнастическая скамейка Обручи Кегли Фитбол-мячи Тренажеры Ленточки Платочки скакалка