ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BBCF228F74C739CE3DB6E5B61DCE41B7
Владелец: Новикова Наталья Валериевна
Действителен: с 14.08.2025 до 07.11.2026

Принято
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 258»
Протокол № 3
«27» 08 2026 г.

Утверждено:
Заведующим МБДОУ
«Детский сад № 258»
_____/Н.В.Новикова
Приказ № 01-08/160 от «27» 08 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №258»
на 2026/2027 учебный год

Возраст обучающихся: от 3 до 7 лет
Срок реализации: 8 месяцев
Автор-составитель: старший воспитатель
Тарасова Наталья Владимировна

Барнаул, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……...3

2. Цель и задачи программы……8

3. Возрастные особенности……..…….....13

4. Содержание программы.....17

5. Планируемые результаты.....37

6. Календарный учебный график…….. 39

7. Учебный план……41

8. Ресурсное обеспечение программы…….....48

9. Список литературы……..52

1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад№ 258» на 2026-2027 учебный год, спроектирована с учетом запроса родителей на дополнительные платные образовательные услуги и с учетом кадровых и материально-технических возможностей муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 258».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативно-правовым обеспечением:

- Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

-Законом Российской Федерации от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей»,

- Постановлением 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»,

- Постановлением Правительства Российской Федерации от15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»,

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»,

-Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 16.09.2020 №500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»,

- Приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023 №1493 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил 2.4.2. 4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Приказом Министерства труда и социальной защиты населения Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
-Уставом МБДОУ «Детский сад №258»

Актуальность программы

Сегодня образованность человека определяется не только специальными (предметными) знаниями, но и его разносторонним развитием как личности, ориентирующейся в тенденциях отечественной и мировой культуры, в современной системе ценностей, способностей к активной социальной адаптации в социокультурном пространстве, к самостоятельному выбору жизненного пути, к самообразованию и самосовершенствованию Дополнительное образование, в отличие от основной образовательной деятельности, не регламентируется стандартами и строится на основе

социального заказа — с учётом интересов детей и ожиданий их родителей (законных представителей). Это позволяет гибко расширять образовательное пространство и предлагать ребёнку выбор видов деятельности, соответствующих его потребностям и склонностям, за рамками основной образовательной деятельности.

Обучение включает в себя:

1. ДОП «Фитнес для детей 3-4 лет»;
2. ДОП «Фитнес для детей 4-5 лет»;
3. ДОП «Фитнес для детей 5-6 лет»;
4. ДОП «Фитнес для детей 6-7 лет»;
5. ДОП «Обучение хореографии детей 3-4 лет»
6. ДОП «Обучение хореографии детей 4-5 лет»
7. ДОП «Обучение хореографии детей 5-6 лет»
8. ДОП «Обучение хореографии детей 6-7 лет»

Вид Программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа МБДОУ «Детский сад №258» разработана на основе модифицированных рабочих программ специалистов -это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа , разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Преимущество программы выражено в её оздоровительной направленности и профилактике типичных для дошкольников проблем: она способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, а также совершенствованию работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Занятия строятся с учётом возрастных и физиологических особенностей детей, нагрузка строго дозируется, а упражнения подбираются так, чтобы минимизировать риск

травм и одновременно обеспечить достаточный двигательный объём. Настоящая Программа учитывает специфику Учреждения, внутренние и внешние условия, потенциальные возможности участников педагогического процесса. Программа позволяет определить новую образовательную политику Учреждения, направленную на организацию педагогической деятельности различных специалистов Учреждения для совместного решения задач повышения качества дошкольного образования.

Руководитель и ответственные за организацию дополнительных платных образовательных услуг, правильно организовав и оформив предоставляемые услуги в Учреждении, создают все необходимые условия для выполнения социального заказа родителей, обогащения образовательной Программы Учреждения, развития индивидуальных способностей детей.

ДООП МБДОУ «Детский сад №258» имеет две направленности:

- Художественную, которая направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей к различным видам искусства, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.
- Физкультурно-спортивную, направленную на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Модель реализации ДООП традиционная, т.к. представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 4 лет обучения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **адресована** детям в возрасте от 3 до 7 лет. В группу принимаются все желающие без предварительного отбора.

Срок освоения программы: 8 месяцев

Объём программ:

«Фитнес для детей 3-4 лет**»-** 65 часов.

«Фитнес для детей 4-5 лет»- 65 часов

«Фитнес для детей 5-7 лет»- 65 часов

«Обучение хореографии детей 3-4 лет»- 65 часов.

«Обучение хореографии детей 4-5 лет»- 65 часов.

«Обучение хореографии детей 5-7 лет»- 65 часов.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: Форма обучения– очная. Форма проведения занятий - групповая. Для обучения по программам формируются группы не более 15 человек.

Принципы и подходы к реализации программы

1. Принцип наглядности: показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

2. Принцип доступности: обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям занимающихся.

3. Принцип систематичности: регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

4. Закрепление навыков: многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5. Индивидуальный подход: учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

6. Принцип сознательности: понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

При использовании всех перечисленных принципов обучения, необходимыми являются следующие условия:

- чтобы дети не теряли интереса к изучаемому материалу, не следует

работать над каждым упражнением дольше 2 - 4 занятий подряд. Даже если за это время выполнены не все поставленные задачи, лучше обратиться к новому материалу, а к прежнему вернуться некоторое время спустя;

- в процессе обучения используются игрушки, атрибуты с целью побуждения детей к более выразительному исполнению движений. В связи с этим нужно отбирать яркий, эстетически – выразительный игровой материал в том количестве, которое необходимо для занятий;
- на занятиях должна быть доброжелательная обстановка, искренний и чуткий интерес педагога к любым, малейшим находкам, успехам своих воспитанников; поддержка и поощрение их самостоятельности.

Чрезвычайно важно воспитывать такое же внимательное отношение у детей друг к другу, их умение искренне радоваться достижениям своих товарищей, желание помочь им в преодолении встречающихся трудностей. Все это создает действительно творческую атмосферу на занятиях, без которой невозможно становление и развитие творчества.

2. Цели и задачи Программы

Цель: формирование основ здорового образа жизни и художественно-эстетического восприятия движения через занятия по фитнесу и обучению хореографии.

Обучающие задачи:

-сформировать систему основ фитнеса и хореографических знаний, умений, навыков с учётом возрастных особенностей детей;

- формирование правильной осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие чувства ритма у воспитанников ДОУ посредствам фитнеса и хореографии.

Развивающие задачи:

- развитие координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости;

- развитие умения думать, умения исследовать, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца;
- развитие пространственной ориентировки и способности выполнять движения по словесной инструкции, сигналу или образцу (в том числе перестроения, перемещения по залу, работа с предметами);
- развитие произвольного внимания, памяти и способности удерживать двигательную программу.

Воспитывающие задачи:

-приобщение обучающегося к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание у детей ценностного отношения к собственному здоровью, формирование привычки к здоровому образу жизни и осознанного отношения к физической активности;
- воспитание доброжелательных отношений в коллективе: умения действовать в команде, поддерживать партнёра, соблюдать очерёдность, радоваться успехам других и корректно реагировать на ошибки;
- воспитание уважительного отношения к труду педагога и к общим правилам группы.

ДООП	Цель и задачи
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для детей 3-4 лет»	Цель: формирование базовой культуры движений посредством физической активности Задачи: -формировать умение согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга; - формировать умение управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релакс); -формировать правильную осанку; - развивать физические способности, мышечную

	силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию средствами детского фитнеса; - развивать психические качества: внимание, память, воображение,умственные способности через занятия детским фитнесом. -воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для детей 4-5 лет»	**Цель:** Формировать координационные способности через усложнённые игровые формы. **Задачи:** -формировать потребность в движении; -развивать физические качества: силу, гибкость; - развивать быстроту реакции; -развивать чувство ритма и музыкально-двигательных навыков через основы логоритмики
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для детей 5-7 лет»	**Цель:** Формировать оптимальный уровень физического развития и общей работоспособности детей посредством занятий фитнесом. **Задачи**: -развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; -учить сохранять равновесие на фитболах; -учить быстрому овладению новым комбинациям движений; -совершенствовать физические способности, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию средствами детского фитнеса;

	-развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности через занятия детским фитнесом. -воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение хореографии для детей 3-4 лет»	**Цель:** формировать у детей 3–4 лет элементарные танцевальные навыки и умения согласовывать движения с музыкой в игровой форме. **Задачи**: - формировать умение выполнять элементарные хореографические упражнения; -формировать начальные навыки ориентирования в зале при проведении музыкально-подвижных игр; - воспитывать у детей чувство музыкального и художественного вкуса, эстетику.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение хореографии для детей 4-5 лет»	**Цель:** формировать основы хореографической грамотности **Задачи**: -формировать умение выполнять хореографические упражнения, в заданном ритме, темпе, характере; -формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз; -способствовать развитию умения ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;

	- воспитывать у детей чувство музыкального и художественного вкуса, эстетику.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение хореографии для детей 5-7 лет»	**Цель:** формировать основы целостного развития ребёнка средствами танцевально-игровых упражнений **Задачи:** -способствовать выполнению хореографических упражнений; специальных упражнений на согласование движений с музыкой, становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце; - формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз; - учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех; - поддерживать инициативу детей в творческом процессе, избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов. - развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю; - развивать умение ориентироваться в зале, взаимодействовать в танце со всеми участниками постановки; - воспитывать у детей чувство музыкального и художественного вкуса, эстетику

3. Возрастные особенности

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста:

Активно развивается крупная моторика. Дети 3-4 лет уже уверенно бегают, прыгают, могут стоять на одной ноге (правда, недолго), лазают, перешагивают через препятствия. Это база: на занятиях можно предлагать задания, где нужно менять темп, направление, сочетать движения (например, бег с последующим прыжком).

Совершенствуется мелкая моторика. Ребёнок лучше управляет пальцами: рисует, лепит, манипулирует мелкими предметами. Это повод включать в занятия элементы, где нужно координировать движения рук (например, игровые упражнения с мелкими предметами — мячиками, лентами, платочками).

Есть особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Частота дыхания выше, чем у взрослых, а жизненная ёмкость лёгких пока невелика. Поэтому важно дозировать нагрузку: избегать длительных интенсивных нагрузок, чередовать активные фазы с паузами для восстановления, включать дыхательные упражнения.

Внимание непроизвольное и неустойчивое. Ребёнок может удерживать фокус примерно 10–15 минут, а если задача неинтересна — переключается быстрее. Отсюда практический вывод: занятия должны быть короткими (15–30 минут), а внутри них — часто менять вид деятельности.

Преобладает эмоциональная память. Дети лучше запоминают то, что вызвало яркий эмоциональный отклик. Поэтому делайте акцент на игровых сюжетах, ярких образах, музыке — это поможет удержать внимание и закрепить навыки.

Мышление наглядно-действенное, к 4 годам начинает формироваться наглядно-образное. Ребёнок осваивает мир через действие, но уже способен опираться на образы. В занятиях это значит: давайте возможность «проживать» движения (например, изображать животных, персонажей сказок) — так ребёнку проще понять и запомнить задачу.

Дети стремятся к совместным играм, начинают понимать и следовать простым правилам. Групповые занятия — хороший шанс развивать навыки взаимодействия: умение ждать своей очереди, сотрудничать, поддерживать друг друга.

Эмоциональная сфера ещё нестабильна. Могут быть резкие перепады настроения. Создавайте доброжелательную, поддерживающую атмосферу. Похвала за старание, а не только за идеальный результат, помогает формировать уверенность и мотивацию.

Возрастные особенности детей 4-5 лет:

Дети становятся ловчее: лучше бегают, прыгают на одной ноге, лазают. Это база для более сложных движений в хореографии и разнообразных упражнений в фитнесе.

Мышцы растут неравномерно. Из-за этого ребёнок быстро устаёт. На занятиях обязательно нужны паузы для отдыха, а нагрузку следует дозировать. Скелет ещё гибкий (процесс окостенения не завершён). Поэтому силовые упражнения с отягощениями не рекомендуются. При этом важно следить за осанкой и правильностью поз.

При сильных нагрузках сердечная мышца легко утомляется — это может проявляться покраснением или побледнением лица, учащённым дыханием, некоординированными движениями. Поэтому важно вовремя переключать детей на другой вид активности.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребёнок способен сосредоточенно заниматься 15–20 минут. Это помогает планировать блок занятий, но не стоит пытаться удерживать фокус дольше без смены деятельности.

Преобладает наглядно-образное мышление. Ребёнку проще понять и запомнить движение, если оно связано с ярким образом, сюжетом. Именно поэтому в занятиях так эффективны игровые сюжеты: «потанцуем, как сказочные герои», «представьте, что вы лёгкие бабочки».

Активно развивается воображение. Это огромный ресурс для хореографии: дети с удовольствием импровизируют, придумывают свои движения в рамках заданного образа.

Появляется способность удерживать в памяти несложную инструкцию при выполнении действий. Можно постепенно вводить простые правила в игры и упражнения.

Возрастает интерес к сверстникам. Дети охотно включаются в совместные игры и танцы. Это отличная возможность развивать навыки сотрудничества: учить ждать своей очереди, помогать друг другу, работать в паре.

Формируется самооценка, но критиковать ребёнка в этом возрасте нужно очень бережно. Для детей 4–5 лет очень важна похвала взрослого, а на замечания они могут реагировать повышенной обидчивостью. Делайте акцент на старании, а не на идеальном результате.

Нервные процессы ещё не совершенны: процесс возбуждения преобладает над торможением. В моменты перегрузки или сильного эмоционального напряжения ребёнок может временно терять контроль над поведением. В таких случаях полезно вернуть его в спокойное состояние с помощью короткой паузы или смены деятельности.

Возрастные особенности детей 4-5 лет:

За год ребёнок может вырасти на 7–10 см, меняются пропорции тела. При этом скелет и суставно-связочный аппарат ещё не завершили развитие. Поэтому важно следить за осанкой: позвоночный столб в этом возрасте чувствителен к деформирующим воздействиям.

Крупные мышцы развиваются активнее, чем мелкие. Дети хорошо справляются с ходьбой, бегом, прыжками, но могут испытывать трудности в упражнениях, где нужна тонкая работа кистей рук (например, с мелкими предметами).

Улучшаются координация, чувство равновесия, пространственная ориентировка. Это открывает возможности для более сложных комбинаций в фитнесе и перестроений в хореографии. При этом есть нюанс: в упражнениях

на равновесие девочки часто показывают более высокие результаты, чем мальчики.

Растёт выносливость, но она всё ещё ограничена. У детей достаточно высокие резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но длительные интенсивные нагрузки им не подходят.

Динамические стереотипы (основы навыков) формируются быстро, но перестроить их потом сложно. Поэтому с самого начала важно правильно показывать технику движений — это поможет избежать закрепления ошибок.

Ребёнок учится лучше управлять своим вниманием, анализировать движения, сопоставлять их с образцом. Это позволяет переходить от простого подражания к осознанному выполнению: ребёнок может понимать, зачем нужно то или иное движение, и пытаться корректировать свои действия.

Дети способны запоминать последовательности движений, несложные танцевальные комбинации. Но для прочного закрепления требуется многократное повторение.

Активно развивается воображение и способность к импровизации. В хореографии это огромный ресурс: дети с удовольствием придумывают свои варианты движений в рамках заданного образа.

Углубляются представления о здоровье. Ребёнок начинает проявлять интерес к своему организму, понимать значение гигиены, закаливания, регулярных занятий.

Резко возрастает потребность в общении со сверстниками. Дети охотно включаются в совместную деятельность: планируют, распределяют роли, координируют действия. Это отличная почва для групповых форм работы — парных и коллективных танцевальных номеров, командных фитнес-игр.

Формируются волевые качества. Ребёнок учится проявлять настойчивость, преодолевать трудности, стремиться к результату.

Появляется эстетическое отношение к движениям. Дети начинают замечать красоту и гармонию в танце, стремятся передавать характер образа.

4.Содержание программы

Содержание программы определяется в соответствии с ее направленностью, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Качество содержания и комплексный подход программы обеспечивают рабочие программы дополнительного образования, разработанные педагогами дополнительного образования, соответствующие потребностям и интересам детей, возможностям педагогического коллектива, социальному заказу родителей (законных представителей).

Месяц, раздел	Задачи	Содержание
Октябрь Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	- Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом. - Формировать чувство ритма, продолжать учится ИУ	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»
Ноябрь	- Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями

Силовая гимнастика Стрейчинг	- Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. Формировать правильную осанку и чувство ритма.	II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»
Декабрь Зверо-аэробика Стрейчинг	- Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно. - Разучивать ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».
Январь Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	- Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. - Продолжать закреплять навыки в ползанье	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой

		гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»
Февраль Силовая гимнастика Стрейчинг	- Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками - Продолжить учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга - Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «»Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»
Март Зверо-аэробика Стрейчинг	- Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой - Совершенствовать ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф» III.ИМП: «Котята и клубочки»

		Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».
Апрель Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	- Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием - Совершенствовать ходьбу из разных и.п.	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»
Май Бэби-дэнс Стрейчинг	- Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками - Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»

Содержание программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Фитнес для детей 4-5лет"

Месяц, раздел	Задачи	Содержание
Октябрь Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	-Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, -формировать устойчивое равновесие. - Формировать чувство ритма, продолжать учится ИУ	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»
Ноябрь Силовая гимнастика Стрейчинг	- Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками. - Формировать правильную осанку и чувство ритма	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны» III.ИМП: «Тихо-громко».

		Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»
Декабрь Зверо-аэробика Стрейчинг	- Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а также высокий подъем коленей поочередно. - Разучивать ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза»
Январь Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	- Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. - Продолжать закреплять навыки в ползанье	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»,

		«Цыплята» «Курочка наседка», «Коза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»
Февраль Силовая гимнастика Стрейчинг	- Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками - Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты» III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»
Март Зверо-аэробика Стрейчинг	- Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой - Совершенствовать ползанье разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог»,

		«Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка» ,«Змея», «Черепашка», «Медуза»
Апрель Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	- Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием - Совершенствовать ходьбу в разных направлениях	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова». III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер
Май	- Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями

Бэби-дэнс Стрейчинг	- Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче	II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III.ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»

Содержание программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Фитнес для детей 5-7лет"

Месяц, раздел	Задачи	Содержание
Октябрь Художественная гимнастика Стрейчинг	- Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину - Учить раскручивать обруч на шее и конечностях, развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно	I. Ходьба с хорошей отмашкой рук, игровые упражнения (далее ИУ) «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони» III. ИУ: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб»,

		«Журавль», «Фонарик», «Черепашка», Паучок»
Ноябрь Бэби-дэнс Стрейчинг	- Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА - Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепащенность	I.Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки» II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»
Декабрь Фитбол-гимнастика Стрейчинг	- Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения. - Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»

Январь Спортивная аэробика Стрейчинг	- Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА - Формировать навыки выразительности и подвижности, а также способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки» III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик»
Февраль Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика	- Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма - Формировать навык выразительности и подвижности, а также формировать положительные эмоции	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»

Март Фитбол-гимнастика Стрейчинг	- Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения - Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II.Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»
Апрель Бэби-дэнс Стрейчинг	- Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок - Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II.Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»

Май Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика	- Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма - Формировать навык выразительности и подвижности, а также формировать положительные эмоции	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III.Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»

«Обучение хореографии детей 3-4 лет»

Месяц, раздел	Задачи	Содержание
Октябрь	- Знакомство с понятием «хореография», правилами поведения на занятиях. - Развитие музыкально-ритмических навыков через игры. Постановка корпуса, ног, рук, головы.	I. Разучивание общего поклона, разминка «лягушка» веселый зайчик», танца «Маленьких утят»; игра «животные». II. Разминка, «рыбка», «кораблик», элементы танца «Фиксики»; игра «цапля и лягушки».

Ноябрь	- Упражняться в развитии гибкости, силы, координации. - Учить базовые танцевальные движения. Развивать двигательные навыки.	I. Разминка, упражнения на пластичность «усталая старушка», танцев. позиции рук, построение в круг, по кругу; II. Разучивание танца «Колёсики», детский танец «Полька». Игра «животные».
Декабрь	Упражнять двигаться в соответствии с характером музыки. Развивать образное мышление.	I.Разминка, репетиционная работа над репертуаром. II.Разминка, приставной шаг; «грусть» и «радость»; «рыбка», прыжки с ноги на ногу, элементы танца «Полька», игра «птицы в гнезда».
Январь	Продолжать развитие музыкальности, чувства ритма. Повторение позиций ног и рук. Развивать умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.	I. Разминка, хореографические упражнения на пластичность, игра «медведь и дети». II. Репетиционная работа над репертуаром .
Февраль	Развивать выразительность исполнения детских танцев. Отрабатывать репертуар.	I. Разминка, бег-передающий различный образ (бабочки, птички); упражнения на гибкость; «часики-ходики», элементы детских танцев

		«Колесики», игра «паук и мухи».
Март	Развивать выносливость, выполнять ритмические задания. Знакомство с базовыми танцевальными рисунками (круг, линия, колонна).	I. Разминка, упражнения на ловкость и выразительность, повторение пройденного материала, элементы танца «Раз ладошка, два ладошка», игра «паук и мухи». II. Игропластика. Работа над репертуаром.
Апрель	Совершенствовать работу стопы (пяточка, носок, вся стопа). Формировать умения слышать музыку, понимать настроение и ее характер, развивать эмоциональность	I. Разминка, упражнения на ловкость и выразительность, повторение пройденного материала, элементы танца «Маленькие звезды» II. Репетиционная работа над репертуаром.
Май	Формировать у детей танцевальные движения «Итоговое занятие»	I. Разминка, различные основные движения рук и ног;упражнение на растяжку, игра «день и ночь» II. Выступление для родителей. Анализ достижений группы.

«Обучение хореографии детей 4-5 лет»

Месяц, раздел	Задачи	Содержание
Октябрь	- Знакомство с понятием «хореография», правилами поведения на занятиях. - Развитие музыкально-ритмических навыков через игры. Постановка корпуса, ног, рук, головы.	I. Разучивание общего поклона, разминка «лягушка» веселый зайчик», танца «Маленьких утят»; игра «животные». II. Разминка, «рыбка», «кораблик», элементы танца «Фиксики»; игра «цапля и лягушки».
Ноябрь	- Упражняться в развитии гибкости, силы, координации. - Учить базовые танцевальные движения. Развивать двигательные навыки.	I. Разминка, шаг с носка, на носках, танцев позиции рук и ног; игра «цапля и лягушки» II. Разучивание танца «Колёсики», детский танец «Полька». Игра «животные».
Декабрь	Упражнять двигаться в соответствии с характером музыки. Развивать образное мышление.	I.Разминка, репетиционная работа над репертуаром. II.Разминка, приставной шаг; «грусть» и «радость»; «рыбка», прыжки с ноги на ногу, элементы танца «Полька», «Вару-Вару» игра «птицы в гнезда».

Январь	Продолжать развитие музыкальности, чувства ритма. Повторение позиций ног и рук. Развивать умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.	I. Разминка, хореографические упражнения на пластичность, игра «медведь и дети». II. Репетиционная работа над репертуаром .
Февраль	Развивать выразительность исполнения детских танцев. Отрабатывать репертуар.	I. Разминка, бег-передающий различный образ (бабочки, птички); упражнения на гибкость; «часики-ходики», элементы детских танцев «Мы маленькие звёзды», игра «паук и мухи».
Март	Развивать выносливость, выполнять ритмические задания. Знакомство с базовыми танцевальными рисунками (круг, линия, колонна, диагональ, полукруг).	I. Разминка, упражнения на ловкость и выразительность, повторение пройденного материала, элементы танца «Раз ладошка, два ладошка», игра «паук и мухи». II. Игропластика. Работа над репертуаром.

Апрель	Совершенствовать работу стопы (пяточка, носок, вся стопа). Формировать умения слышать музыку, понимать настроение и ее характер, развивать эмоциональность	I. Разминка, упражнения на ловкость и выразительность, повторение пройденного материала, элементы танца «Маленькие звезды» II. Репетиционная работа над репертуаром.
Май	Формировать у детей танцевальные движения «Итоговое занятие»	I. Разминка, различные основные движения рук и ног; упражнение на растяжку, игра «день и ночь» II. Выступление для родителей. Анализ достижений группы.

«Обучение хореографии детей 5-7 лет»

Месяц, раздел	Задачи	Содержание
Октябрь	- Знакомство с понятием «хореография», правилами поведения на занятиях. - Развитие музыкально-ритмических навыков через игры. Постановка корпуса, ног, рук, головы в парах, в линии.	I. Правила поведения на занятиях, разучивание общего поклона для мальчиков и девочек, различные виды ходьбы; II. Элементы танца «Дискотека», игра «ручки-ручки»

Ноябрь	- Упражняться в развитии гибкости, силы, координации. - Учить базовые танцевальные движения. Развивать двигательные навыки.	I. Разминка, шаг с носка, на носках, танцев позиции рук и ног; игра «цапля и лягушки» II. Разучивание танца «Макарена», детский танец «Полька». Игра «животные».
Декабрь	Упражнять двигаться в соответствии с характером музыки. Развивать образное мышление и танцевальную память.	I.Разминка, репетиционная работа над репертуаром. II.Разминка, приставной шаг; «грусть» и «радость»; «рыбка», прыжки с ноги на ногу, элементы танца «Вальс», «Диско» игра «птицы в гнезда».
Январь	Продолжать развитие музыкальности, чувства ритма. Повторение позиций ног и рук. Развивать умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой.	I. Разминка, хореографические упражнения на пластичность, игра «медведь и дети». II. Репетиционная работа над репертуаром .
Февраль	Продолжать развивать выразительность исполнения детских танцев и выносливость. Отрабатывать репертуар.	I. Разминка, бег-передающий различный образ (бабочки, птички); упражнения на гибкость; «часики-ходики», элементы детских танцев

		«Повар-булочка», игра «паук и мухи».
Март	Развивать выносливость, выполнять ритмические задания. Знакомство с базовыми танцевальными рисунками (круг, линия, колонна, диагональ, полукруг). Выполнять задания под разный темп музыки.	I. Разминка, упражнения на ловкость и выразительность, повторение пройденного материала, элементы танца «Ча-ча-ча», игра «паук и мухи». II. Игропластика. Работа над репертуаром.
Апрель	Совершенствовать работу стопы (пяточка, носок, вся стопа). Формировать умения слышать музыку, понимать настроение и ее характер, развивать эмоциональность.	I. Разминка, упражнения на ловкость и выразительность, повторение пройденного материала, элементы танца «Медленный вальс» II. Репетиционная работа над репертуаром.
Май	Формировать у детей танцевальные движения «Итоговое занятие».	I. Разминка, различные основные движения рук и ног; упражнение на растяжку, игра «день и ночь» II. Выступление для родителей.

5. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы включают в себя развитие у ребенка совокупности ценных личностных качеств: любознательность, активность, эмоциональная отзывчивость, умение общаться и взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, уважение к общепринятым нормам и правилам поведения, способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Фитнес для детей 3-4 лет"

-Умеет согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга;

-Умеет управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);

-Освоил составные элементы движений детского фитнеса.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Фитнес для детей 4-5 лет"

-Овладел новыми комбинациями движений.

- Принимает правильное исходное положение при выполнении прыжков.

- Соблюдает красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Фитнес для детей 5-7 лет"

- Владеет обручем и всеми способами его использования.

- Умеет выполнять движения ритмично и выразительно.

- Умеет сохранять равновесие на фитболах.

- Умеет соблюдать четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.

- Умеет сохранять равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.

-Развиты силы основных мышечных групп.

Оценочные материалы:

Формой аттестации и способом определения результативности реализации Программы является педагогическая оценка в процессе участия детей в занятиях, итоговых занятиях, открытых занятиях для родителей.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Обучение хореографии детей 3-4 лет"

- сформированы элементарные музыкально-ритмические навыки;

- выполняет элементарные хореографические упражнения;

- ориентируется в зале.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Обучение хореографии детей 4-5 лет"

- сформированы элементарные музыкально-ритмические навыки;

- сформировано умение выполнять хореографические упражнения, в заданном ритме, темпе, характере;

- сформировано умение ориентироваться в зале.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования "Обучение хореографии детей 5-7 лет"

- способен выполнить хореографические упражнения, объединенные художественным замыслом;

- владеет элементами классического танца.

- способен согласовывать движения с музыкой (темпа, характер, жанр)

- сформированы исполнительские навыки в танце;

- сформированы навыки умения держать осанку, выразительности телодвижений и поз;

- развиты выносливость, ловкость, гибкость, координация движений;

- развито умение ориентироваться в зале, взаимодействовать в танце со всеми участниками постановки.

Оценочные материалы:

Формой аттестации и способом определения результативности реализации Программы является педагогическая оценка в процессе участия детей в занятиях, итоговых занятиях, открытых занятиях для родителей.

6. Календарный учебный график.

1. Режим работы учреждения		
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу), согласно утвержденного расписания	
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни	
2. Продолжительность учебного года		
Учебный год	с 01.10.2026 г. по 27.05.2027 г.	33 недели

Каникулярное время, праздничные дни

3.1. Каникулы		
	Сроки/ даты	**Количество праздничных дней**
Зимние каникулы	31.12.2026 г. – 10.01.2027 г.	11дней
3.2. Праздничные дни		
День народного единства	04.11.2026 г.	1 день
День Защитника Отечества	22.02.2027 г.,23.02.2027	2 дня. 20.02 – рабочая суббота за

		22.02.
8 марта	08.03.2027 г.	1 день
Праздник весны и труда	03.05.2027 г.	1 день
День Победы	10.05.2027г.	1 день

	«Фитнес для детей 3-4 лет»	«Фитнес для детей 4-5 лет»	«Фитнес для детей 5-7 лет»	«Обучение хореографии детей 3-4 лет»	«Обучение хореографии детей 4-5 лет»	«Обучение хореографии детей 5-7 лет»
Количество учебных недель	33	33	33	33	33	33
Дата начала учебного года	01.10.2026	01.10.2026	01.10.2026	01.10.2026	01.10.2026	01.10.2026
Дата окончания учебного года	27.05.2027	27.05.2027	27.05.2027	27.05.2027	27.05.2027	27.05.2027
Режим занятий	15 мин. вторая половина дня	20 мин. вторая половина дня	25 мин. вторая половина дня	15 мин. вторая половина дня	20 мин. вторая половина дня	25 мин. вторая половина дня
Продолжительность каникул	31.12.2026 г. – 10.01.2027 г.					

7. Учебный план.

Учебный план (ДОП общая)

№ П/п	**Наименование ПОУ**	**Количество часов**		
		в неделю	**в месяц**	**в год**
1	«Фитнес для детей 3-4 лет»	2	7-9	65
2	«Фитнес для детей 4-5 лет»	2	7-9	65
3	«Фитнес для детей 5-7 лет»	2	7-9	65
4	«Обучение хореографии детей 3-4 лет»	2	7-9	65
5	«Обучение хореографии детей 4-5 лет»	2	7-9	65
6	«Обучение хореографии детей 5-7 лет»	2	7-9	65

Учебно-тематический план ДОП «Фитнес для детей 3-4 лет» 2026-2027 год, 65 часов.

№ П/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж	1	1		Беседа

	по технике безопасности				
2.	Лого-аэробика	15		15	Открытое занятие, педагогические наблюдения
3.	Дыхательная гимнастика	14		14	Творческое задание «портфолио достижений», педагогические наблюдения
4.	Силовая гимнастика Стрейчинг	21		21	Игровые тесты на статическую силу и выносливость, педагогические наблюдения
5.	Зверо-аэробика	6		6	«Парад зверей» мини-показ для родителей, педагогические наблюдения
6.	Бэби-дэнс	8		6	«Карта танцев» (игровая полоса), педагогические наблюдения

Учебно-тематический план ДОП «Фитнес для детей 4-5 лет» 2026-2027 год, 65 часов.

№ П/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж	1	1		Беседа

	по технике безопасности				
2.	Лого-аэробика	15		15	Игровые диагностические задания, педагогические наблюдения
3.	Дыхательная гимнастика	10		10	Открытое занятие для родителей, педагогические наблюдения
4.	Силовая гимнастика Стрейчинг	25		25	Сюжетные испытания, педагогические наблюдения
5.	Зверо-аэробика	6		6	Творческая импровизация, педагогические наблюдения
6.	Бэби-дэнс	8		6	Связка по карточкам, педагогические наблюдения

Учебно-тематический план ДОП «Фитнес для детей 5-7 лет» 2026-2027 год, 65 часов.

№ П/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа
2.	Дыхательная гимнастика	5		5	Дневник самоконтроля ребёнка,

					Видеофрагменты «Было — стало», педагогические наблюдения
3.	Силовая гимнастика Стрейчинг	15		25	Открытое занятие для родителей, видеофрагменты «Было — стало», педагогические наблюдения
4.	Зверо-аэробика	4		4	Видеофрагменты «Было — стало», эстафета, педагогические наблюдения
5.	Бэби-дэнс	5		5	Работа по пиктограммам, педагогические наблюдения
6.	Художественная гимнастика	10		10	Видеофрагменты «Было — стало», «гимнастический квест» (игровая полоса), педагогические наблюдения
7.	Фитбол-гимнастика	15		15	Видеофрагменты «Было — стало», эстафета, педагогические наблюдения
8.	Спортивная аэробика	10		10	Видеофрагменты «Было — стало», открытое занятие, педагогические наблюдения

Учебно-тематический план ДОП «Обучение хореографии детей 3-4лет» 2026-2027 год, 65 часов.

№ П/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа
2.	ОФП	6		6	Видеофрагменты «Было — стало», педагогические наблюдения
3.	Игропластика (разминка в форме игры)	4		4	педагогические наблюдения
4.	Детский танец (хореографические постановки)	35		35	педагогические наблюдения
5.	Растяжка	4		4	педагогические наблюдения
6.	Работа над репертуаром	15		15	Итоговое занятие педагогические наблюдения

Учебно-тематический план ДОП «Обучение хореографии детей 4-5 лет» 2026-2027 год, 65 часов.

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/контроля

П/п		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа
2.	ОФП	6		6	Видеофрагменты «Было — стало», педагогические наблюдения
3.	Игропластика (разминка в форме игры)	4		4	педагогические наблюдения
4.	Детский танец	15		15	педагогические наблюдения
5.	Детский бальный танец (хореографические постановки)	20		20	Открытое занятие
6.	Растяжка	4		4	педагогические наблюдения
7.	Работа над репертуаром	15		15	Итоговое занятие педагогические наблюдения

Учебно-тематический план ДОП «Обучение хореографии детей 5-7 лет» 2026-2027 год, 65 часов.

№ П/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа
2.	ОФП	4		4	Видеофрагменты «Было — стало», педагогические наблюдения
3.	Игропластика (разминка в форме игры)	3		3	педагогические наблюдения
4.	Детский танец	12		12	педагогические наблюдения
5.	Детский бальный танец (хореографические постановки)	15	1	14	педагогические наблюдения
6.	Основы спортивного бального танца	10	1	9	педагогические наблюдения
7.	Растяжка	4		4	педагогические наблюдения
8.	Работа над репертуаром	16		16	Итоговое занятие педагогические наблюдения

8. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое обеспечение программы "Фитнес для детей 3-4 лет"," Фитнес для детей 4-5 лет)", "Фитнес для детей 5-7 лет":

- Картотеки упражнений «зверо-аэробика»
- Картотеки упражнений «лого-аэробика»
- Картотеки упражнений игрового стретчинга
- Картотеки логопедических музыкально-игровых упражнений
- Картотеки упражнений дыхательной гимнастики
- Картотеки упражнений «Бэби-дэнс»
- Учебно-методическое пособие Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей)
- Учебно-методическое пособие Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.»
- Учебно-методическое пособие Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.»
- CD-диски с записями музыкальных произведений и музыкальных игр
- Сценарии и конспекты занятий

Применяемые технологии, средства обучения и воспитания:

- Игровая педагогическая технология-организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Это последовательная деятельность педагога по: отбору, разработке, подготовке игр, включению детей в игровую деятельность; осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности.
- Социоигровая технология–это развитие ребёнка в игровом общении со сверстниками. Применение социоигровой технологии способствует реализации потребности детей в движении, сохранению их психологического здоровья, а также формированию коммуникативных навыков у дошкольников. Социоигровая педагогика, или социоигровой стиль обучения, или педагогика настроения основана на принципе организации занятий как игры – жизни между микрогруппами детей (малыми социумами). В микрогруппах дети либо

уже связаны совместными играми, общим опытом жизни, либо эти связи самостоятельно быстро устанавливаются. А всё это является плодотворной почвой для того, чтобы знания можно было передавать друг другу, помогать приятелю и поддерживать его.

• Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

Материально-техническое обеспечение Программы.

Соответствует:

1) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;

2) правилам пожарной безопасности;

3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом индивидуальными особенностями развития детей;

4) оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой.

Материально-техническое обеспечение программы "Фитнес для детей 3-4 лет", "Фитнес для детей 4-5 лет", "Фитнес для детей 5-7 лет": все занятия проходят в спортивном зале оснащенном:

1. Магнитофон
2. Спортивное оборудование:

• гимнастические палки
• гимнастические мячи
• гимнастические обручи
• гимнастические маты
• скакалки
• мячи большие резиновые (фитбол)
• гимнастические гантели (пластик.)
• флажки
• тяжелые гимнастические мячи

- мягкие модули разных форм

Кадровое обеспечение Программы

ФИО педагога	**Образование**
Овсянникова Ольга Викторовна	**Высшее** ГОУ ВПО «АГУ», **Квалификация:** Историк, преподаватель истории, 2009
	Профессиональная переподготовка АНОО АДПО «Академия дополнительного профессионального образования», по программе «Физическая культура в ДОО в условиях реализации ФГОС ДО», **квалификация** «Инструктор по физической культуре», 620 часов, 2020 **Профессиональная переподготовка** АНО ДПО «Северо-Западная Академия дополнительного профессионального образования и профессионального обучения » по программе ДПО «Детский фитнес: осуществление тренировок физкультурно-оздоровительной направленности», **квалификация:** инструктор по детскому фитнесу, 340 часов, 2022 год

Информационно-методическое обеспечение программы "Обучение хореографии детей 3-4 лет", "Обучение хореографии детей 4-5 лет", "Обучение хореографии детей 5-7 лет"

- информационные носители: флеш-карта

- костюмы

- CD-диски с записями музыкальных произведений и музыкальных игр

- сценарии и конспекты занятий

- Раевская Е.П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду.

М. :Просвещение, 1991.- 222 с.

- Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.- 272 с.

Применяемые технологии, средства обучения и воспитания:

- Репродуктивная технология. Педагог показывает движение, дети повторяют. Основа начального этапа: так закладывается правильная техника и мышечная память.

- Технология поэтапного разучивания. Сначала осваивают отдельные элементы, затем простые связки, потом полноценные комбинации. Это снижает тревожность ребёнка и повышает качество усвоения.

- Наглядно-действенный метод. Выразительный показ педагога + одновременное выполнение детьми. Для дошкольников критично, что «вижу — повторяю».

- Словесно-инструктивный метод. Короткие, образные пояснения («шагай, как мишка», «руки, как крылышки»), понятные детям формулировки вместо профессиональной терминологии. -
Игровая технология. Превращение упражнений в сюжетные задания: «пройдём по мостику», «сдуем снежинку движением руки», «станем волшебными цветами». Особенно важна для 3–5 лет. -
Технология обучения в сотрудничестве. Работа в парах и малых группах: «зеркало», «повтори за другом», совместные перестроения. Развивает коммуникацию, взаимопомощь, умение подстраиваться под партнёра.

- Здоровьесберегающая технология. Дозировка нагрузки, чередование активных и спокойных заданий, включение элементов партерной гимнастики, релаксации и дыхательных упражнений. Обязательны разминка и заминка; исключены травмоопасные элементы (глубокие прогибы, прыжки с высоким поднятием коленей и т. п. без подготовки). -
Личностно-ориентированная технология. Подбор заданий по уровню ребёнка, вариативность сложности, право на индивидуальный темп освоения. Позволяет не «ломать» ребёнка под общий стандарт, а раскрывать его сильные стороны (гибкость, музыкальность, выразительность).

Кадровое обеспечение Программы

ФИО педагога	Образование
Дорохова Ольга Николаевна	**Высшее** ФГБДОУ «Алтайская государственная академия культуры и искусства», **Квалификация:** художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель по специальности народное художественное творчество,2011

9. Список литературы:

1.Бекина С. И., Ломова Т. П. Музыка и движение. — М.: Просвещение, 1981.

2.Ваганова А. Я. Основы классического танца. — Искусство, 1980. — 189 с.

3.Ветлугина Н. А., Дзержинская И. Л. Методика музыкального воспитания в детском саду. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Просвещение, 1989. — 270 с.

4.Долгорукова О. Фитнес-аэробика // Обруч. — 2005.

5.Зацепина М. Б. Развитие ребёнка в музыкальной деятельности. — М.: ТЦ Сфера, 2010. — 124 с.

6.Кузина И. Степ-аэробика — не просто мода // Обруч. — 2005.

7.Кулик, Н. Н., Сергиенко. Школа здорового человека: программа для ДОУ. — Москва, 2006.

8.Лопухина И. Развитие общей моторики. — Дельта, СПб, 253 с.

9.Михайлова М. А. Развитие музыкальных способностей детей. — Академия развития, Ярославль, 1997. — 238 с.

10.Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. — СПб, 2007.

11.Прищепа. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. — Москва, 2009.

12.Раевская Е. П. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. — М.: Просвещение, 1991. — 222 с.

13.Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. — 272 с.

14.Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3–5 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2014. — 160 с. (Растим детей здоровыми).

15.Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2015. — 224 с. (Растим детей здоровыми).

16.Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2005. — 175 с.

17.Утробина К. К. Занимательная физкультура для дошкольников. — М.: ГНОМ и Д, 2003.

18.Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие. — СПб: Детство-Пресс, 2000.

19.Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Фитнес-данс. — СПб, 2007.

Лист внесения изменений и дополнений