

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4»

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детского сада №4»
Протокол от 31.08.2023 №1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детского сада №4»
А.Д. Линецкая
Приказ от 31.08.2023 № 50-од



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Детский фитнес»

для обучающихся 5-7 лет

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

**Составитель: педагог дополнительного образования
Князева Лариса Евгеньевна
Райцина Елена Дмитриевна**

**Новогорелово,
2023 год**

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации Программы	4
1.3.	Возрастные особенности развития обучающихся 5-7 лет	5
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.5.	Особенности образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ	6
2.	Содержательный раздел	7
2.1.	Учебный план	7
2.2.	Календарно-тематическое планирование для учащихся от 5 до 6 лет	10
2.3.	Календарно-тематическое планирование для учащихся от 6 до 7 лет	17
2.4.	Календарный учебный график	25
3.	Организационный раздел	26
3.1.	Объём и сроки освоения Программы	26
3.2.	Кадровые условия реализации Программы	26
3.3.	Материально-технические условия реализации Программы	26
3.4.	Учебно-методический комплекс	27
3.5.	Система контроля результативности обучения	27
3.6.	Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы	28

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее – Программа) разработана и утверждена на Педагогическом совете Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детского сада № 4» (далее- МДОУ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Основания разработки Программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 г. N 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Основные характеристики программы

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность

Актуальность программы «Детский фитнес» заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно - двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной

систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости.

«Детский фитнес» - это система общеукрепляющих, оздоровительных занятий, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные физические навыки и умения, расширяются двигательные возможности и компенсируется дефицит двигательной активности. Именно так закладываются: и правильная походка, и красивая осанка, и ровный подчерк, и чёткая речь.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является то, что программа составлена из различных направлений современной оздоровительной физкультуры, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. В программу вошли игровой стретчинг, степ-аэробика, сибирские борды, футбол мячи, силовые упражнения, комплексы дыхательной и суставной гимнастики. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап - обучение упражнению;
2. Этап углубленного разучивания упражнений;
3. Этап совершенствования и закрепления упражнения;

Чтобы учебный процесс у детей 5-7 лет был эффективным, на занятия максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Используются игровые упражнения, имитационные движения, сами подвижные игры.

Адресат Программы – обучающиеся дошкольного возраста 5-7 лет

Программа реализуется на русском языке.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: 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.

Задачи:

Обучающие:

- обучать правильной технике выполнения подвижений;

Развивающие:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление костно-мышечного корсета);
- способствовать развитию основных физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация);
- способствовать развитию координации движений, чувства ритма;
- способствовать развитию психических качеств: внимание, память, воображение;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную системы;

Воспитательные:

- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- воспитывать потребность к здоровому образу жизни
- прививать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом;

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств, обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Защита детей от всех форм физического и психического насилия;

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

1.3. Возрастные особенности развития обучающихся 5-7 лет

Возрастной период от 5 до 8 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении седьмого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. У детей 5-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы обучающимися 5-6 лет

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;

- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения (5-6 лет):

- Умеют сохранять равновесие на фитболах;
- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга;
- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);
- Освоили составные элементы движений;
- Владеют новыми комбинациями движений;
- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков;
- Знать, что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа;
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.
- Движения выполняют ритмично и выразительно.

Планируемые результаты освоения Программы воспитанниками 6-7 лет

- У ребенка проявляется интерес к новым упражнениям, к собственным достижениям;
- развивается крупная и мелкая моторика;
- владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, умеет правильно дышать (носом);
- выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега;
- ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления ребенок проявляет инициативу и самостоятельность;
- умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения;
- проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

1.5. Особенности образовательного процесса для обучающихся с ОВЗ (ТНР, ЗПР):

для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом / аудио- / видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;
- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

для обучающихся с задержкой психического развития:

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения действий (пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме).

Особенности образовательного процесса для обучающихся, проявивших выдающиеся способности:

- обеспечивается развитие и поддержка обучающихся за счет использования индивидуальных заданий;

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для совершенствования физических качеств и навыков.

Программой предусмотрен учебный план, в котором отражены названия тем, количество теоретических и практических часов, а также учтены формы контроля.

Распределение учебной нагрузки на одном занятии

№	Содержание	Количество часов
1.	Разминочная часть	3-4 мин
2.	Теоретическая часть	4-5 мин
3.	Оздоровительная гимнастика	3-4 мин
4.	Стретчинг	3-4 мин
5.	Дыхательные упражнения	1 мин
6.	Релаксационные упражнения	1 мин
7.	Силовые упражнения	5-6 мин
8.	Подвижные игры	5-6 мин
	ИТОГО:	25-30 мин

Структура занятия

Часть занятия	Цели и задачи	Дозировка	Примерное содержание
I	1. Тренировка сердечно-сосудистой системы. 2. Подготовка мышц к дальнейшей нагрузке. 3. Развитие чувства ритма, обогащение двигательного опыта детей.	5-7 мин	Ритмический танец-разминка для различных групп мышц; аэробная нагрузка. Подвижная игра на внимание, на закрепление ранее изученного движения; Упражнения на дыхание.

II	1. Укрепление отдельных групп мышц; 2. Укрепления мышц для коррекции осанки, свода стопы.	10-12 мин	Упражнения для укрепления и глубокого прорабатывания мышц тела: пресс, ягодичные мышцы, мышцы спины, мышцы ног, рук - под ритмичную музыку, составленные композиции; Подвижная игра высокой подвижности.
III	1. Развитие гибкости 2. Восстановление сердечного ритма 3. Восстановление организма после физической.	5-7 мин	Упражнения на растягивание проработанных мышц; Упражнения на дыхание.

Решение поставленных задач разделов Программы предусмотрено на занятиях согласно учебному плану, в котором отражены названия раздела, количество теоретических и практических часов, а также учтены формы контроля.

№ п/п	Блок учебного плана	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Объяснение правил безопасности	Знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности, тестирование двигательной готовности.
2.	Фитбол-гимнастика	Дать представления о форме и физических свойствах мяча; Познакомить с положениями при выполнении упражнений на мяче и с мячом; Познакомить с упражнениями в балансе с различными положениями на мяче.	Учить правильной посадке на мяч; учить сохранять правильную осанку на мяче при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями; учить сохранять правильную осанку на мяче при уменьшении площади опоры; учить выполнять упражнения в расслаблении; учить выполнять упражнения с учетом методики стретчинга.
3.	Степаэробика Черлидинг	Дать представления о форме степа; - изучить правила техники безопасности Знакомить с основными исходными положениями при выполнении	Учить правильной постановке на степ; учить сохранять равновесие; разучивать отдельные шаги и комбинации; учить выполнять комплекс ОРУ с использованием степа, в общем для всей группы темпе. Базовые элементы черлидинга. учить правильным положениям ног, рук, танцевальных движений, разновидности прыжков (Хедлер, двойная девятка, пайк). Танцевальные шаги.

		упражнений со степом; Знакомить с основными названиями ритмических шагов;	
4.	Сибирский борд	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений на Сибирском борде.	1.2. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны. 1.2. Общеразвивающие упражнения. Стоя, сидя на доске без предметов, с предметами. 1.3. Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке, сидя на доске. 1.4. Упражнения направленные на развитие гибкости. Статические и динамические упражнения на растягивание. 1.5. Базовые упражнения Основные исходные положения: стоя и сидя на доске, лежа спиной на доске, лежа животом на доске. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, притопы, счет, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Раскачивающие движения. С мячом в руках, сидя на доске.
5.	Силовые упражнения	Обучить принципу круговой тренировки	Формировать навык самостоятельного контроля за выполнением упражнений;
6.	Итоговое занятие	Объяснение правил заданий.	Выполнение обучающимися заданий итогового занятия.

Учебный план для обучающихся от 5 - 7 лет

№	Содержание	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение за воспитанниками
2.	Модуль «Игровой стретчинг»	6	1	5	Наблюдение за воспитанниками
3.	Модуль «Фитболгимнастика»	10	2	8	Наблюдение за воспитанниками
4.	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	15	2	13	Наблюдение за воспитанниками
5.	Модуль «Тематические игровые занятия»	6	1	5	Наблюдение за воспитанниками
6.	Модуль «Степ-аэробика»	15	2	12	Наблюдение за воспитанниками
7.	Модуль «Сиб-борд»	10	2	8	Наблюдение за воспитанниками

2.2 Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 5 до 6 лет

Месяц	Неделя	Программное содержание.
Октябрь	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Мониторинг. Правила безопасности. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед; Дать детям сведения о пользе занятий на тренажерах. (степ, сибирский борд) Степ-разминка или «Борд разминка» (<u>раскачивающие движения с мячом в руках, сидя на доске</u>) <u>Основная часть:</u> Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м); Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»; Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол- знакомство, Дыхательная гимнастика «Поехали»; Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу) "Будь внимателен" "Мой мяч" "Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", "Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"¹² Подвижные игры: «Будь внимателен», «Мой мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг (Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", "Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); Пальчиковая гимнастика "Гриб"
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голеней; галоп парами; шаги аэробики; Степ-разминка. <u>Основная часть:</u> Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет; Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз); Фитбол: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг (Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка",

		Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); дыхательная гимнастика; Борд-игра «Качаемся-считаем»
Ноябрь	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; с захлестом голени, с высоким подниманием бедра; Закреплять правильное выполнение движений на борде. Закреплять упражнения с различным подходом к борду. Развивать мышечную силу ног Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой; Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»; Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «лягушки»; <u>Основная часть:</u> Степ -аэробика; Фитбол: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; Гимнастика с набивным мячом; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»; Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»; Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места" <u>Заключительная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»; Стретчинг Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"; Релаксация под музыкальное сопровождение.
	3-4 неделя	<u>Вводная часть</u> Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой; <u>Основная часть:</u> Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками; Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»; Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»; Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз; Обучить правильной посадке на фитболе.-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по

		поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»; Стретчинг "Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", "Жучок"; Релаксация под музыкальное сопровождение.
Декабрь	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»); Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; <u>Основная часть:</u> Веселые старты с фитбол-мячом и без него; Силовая гимнастика с резиновым жгутом; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ -платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ -платформу встать, поймать мяч. П/И «Птицы и медведь» «Белка в дупле» <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик".
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления; <u>Основная часть:</u> Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине; Прыжки в высоту с разбега; Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»; Силовая гимнастика с резиновым жгутом; Фитбол: учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик"

Январь	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; врассыпную; змейкой; Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки». <u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика на степ -платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на борде. 5. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила» Фитбол: учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок". <u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с иглоболами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке» ; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами.
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Разминка на сибирских бордах. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; врассыпную; змейкой; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; <u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика на степ -платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Фитбол: учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок". <u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с иглоболами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке» ; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами

Февраль	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Мониторинг. Правила безопасности. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед; разминка на Сибирских бордах. Бег с захлестыванием голени назад; Основные шаги аэробики; <u>Основная часть:</u> Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м); Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»; Степ-аэробика (разучивание танца); Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол- знакомство, Дыхательная гимнастика «Поехали»; Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу) "Будь внимателен" "Мой мяч" "Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"¹² Подвижные игры: «Будь внимателен», «Мой мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг (Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); Пальчиковая гимнастика "Гриб"
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голеней; галоп парами; шаги аэробики; <u>Основная часть:</u> Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней; Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет; Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз); Фитбол: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг (Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); дыхательная гимнастика;

Март	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; с захлестом голени, с высоким подниманием бедра; Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой; Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»; Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «лягушки»; <u>Основная часть:</u> Степ -аэробика; Фитбол: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; Гимнастика с набивным мячом; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»; Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»; Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места;" <u>Заключительная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»; Стретчинг Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"; «Паук» Релаксация под музыкальное сопровождение.
	3-4 неделя	<u>Вводная часть</u> Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой; <u>Основная часть:</u> Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками; Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»; Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»; Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз; Обучить правильной посадке на фитболе.-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч»; <u>Заключительная часть:</u>

		Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»; Стретчинг "Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", "Жучок"; Релаксация под музыкальное сопровождение.
Апрель	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»); Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; <u>Основная часть:</u> Веселые старты с фитбол-мячом и без него; Силовая гимнастика с резиновым жгутом; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ -платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ -платформу встать, поймать мяч. П/И «Птицы и медведь» «Белка в дупле» <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик".
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления; <u>Основная часть:</u> Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине; Прыжки в высоту с разбега; Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»; Силовая гимнастика с резиновым жгутом; Фитбол: учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик"
Май	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; змейкой; Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки». <u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика на степ -платформе; Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

		Хлопки, притопы, счет, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Раскачивающие движения. С мячом в руках, сидя на доске. Фитбол: учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок". <u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с иглболами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке» ; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами.
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; врассыпную; змейкой; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; <u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика на степ -платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Фитбол: учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок". <u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с иглболами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке» ; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами

2.3. Календарно-тематическое планирование для обучающихся от 6 до 7 лет

Месяц	Неделя	Программное содержание.
Октябрь	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Педагогический мониторинг. Правила безопасности. Познакомить детей со степом («Сибирским бордом») Дать детям сведения о пользе занятий на данном тренажере. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед; Степ-разминка или «Борд разминка» (<u>раскачивающие движения с мячом в руках, сидя на доске</u>) <u>Основная часть:</u> Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м);

		Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»; Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол- знакомство; Дыхательная гимнастика «Поехали»; Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу) "Будь внимателен" "Мой мяч" "Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"¹² Подвижные игры: «Будь внимателен», «Мой мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг (Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); Пальчиковая гимнастика "Гриб"
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голени; галоп парами; шаги аэробики; Степ-разминка. <u>Основная часть:</u> Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет; Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз); Фитбол: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; -«Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг (Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); Расслабление на сиб. Бордах (1 корпус замена на релаксацию без предметов) дыхательная гимнастика; Борд-игра «Качаемся-считаем»(замена на дых. Гимнастику)
Ноябрь	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; с захлестом голени, с высоким подниманием бедра; Закреплять правильное выполнение движений на борде. Закреплять упражнения с различным подходом к борду. Развивать мышечную силу ног Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой; Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»; Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «лягушки»; <u>Основная часть:</u> Степ -аэробика с элементами Черлидинга (разучивание простых шагов); или Сиб.борд, упражнения на равновесие, координацию (с усложнением); Фитбол: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке;

		змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; Гимнастика с набивным мячом; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»; Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»; Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места;" <u>Заключительная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»; Стретчинг Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"; Релаксация под музыкальное сопровождение.
	3-4 неделя	<u>Вводная часть</u> Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой; <u>Основная часть:</u> Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками; Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»; Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»; Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз; Обучить держать равновесие на сиб. Борде параллельно подключить упражнения с мячами (1 корпус замена на степ-аэробику) Обучить правильной посадке на фитболе. -«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»; Стретчинг Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"; Релаксация под музыкальное сопровождение.

Декабрь	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»); Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; <u>Основная часть:</u> Веселые старты с фитбол-мячом и без него; Силовая гимнастика с резиновым жгутом; Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ -платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ -платформу встать, поймать мяч. П/И «Птицы и медведь» «Белка в дупле» <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик".
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления; <u>Основная часть:</u> Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине; Прыжки в высоту с разбега; Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»; Силовая гимнастика с резиновым жгутом; Фитбол: учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). Степ: учить базовым перестроениям с танцевальными элементами; степ-аэробика. Элементы Черлидинга (с помпонами) <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик» Релаксация под музыку «зимний лес»
Январь	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; врассыпную; змейкой; Разминка на сиб. Бордах (1 корпус замена на степ) Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки». <u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика на степ -платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.

		Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на борде. 5. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила» Фитбол: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). Черлидинг: обучение положениям рук (Клинок, кулак, класп, клэп, кинжал) П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок". <u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с иглболами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке» ; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами.
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Разминка на сибирских бордах. Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; змейкой; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; <u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика на степ -платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Фитбол: учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок". <u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с иглболами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке» ; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами
Февраль	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Мониторинг. Правила безопасности. Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед; разминка на степ-платформах (Сибирских бордах) Бег с захлестыванием голени назад; Основные шаги аэробики; <u>Основная часть:</u> Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м); Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»; Степ-аэробика (разучивание танца с элементами Черлидинга); Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол- знакомство,

		Дыхательная гимнастика «Поехали»; Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу) "Будь внимателен" "Мой мяч" "Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"¹² Подвижные игры: «Будь внимателен», «Мой мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг (Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); Пальчиковая гимнастика "Гриб"
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голени; галоп парами; шаги аэробики; <u>Основная часть:</u> Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней; Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет; Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз); Фитбол: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг (Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"); дыхательная гимнастика;
Март	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; с захлестом голени, с высоким подниманием бедра; Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой; Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»; Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад» Игровое упражнение «лягушки»; <u>Основная часть:</u> Степ -аэробика; Фитбол: «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»; Гимнастика с набивным мячом; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»; Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх. Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»; Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание

		на предмет с места;" <u>Заключительная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»; Стретчинг Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"; «Паук» Релаксация под музыкальное сопровождение.
	3-4 неделя	<u>Вводная часть</u> Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой; <u>Основная часть:</u> Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками; Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»; Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»; Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз; Черлидинг: упражнять детей в ранее разученных движениях, с добавлением новых, упр на развитие гибкости Степ-аэробика. Сиб. Бординг: выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.(замена на степ аэробику) - игры с фитболом: «Догони мяч»; <u>Заключительная часть:</u> Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»; Стретчинг Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", " Жучок"; Релаксация под музыкальное сопровождение.

Апрель	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»); ОРУ сиб. Борды (1 корпус замена на ору с лентами) Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; <u>Основная часть:</u> Веселые старты с фитбол-мячом и без него; Силовая гимнастика на степ-платформе Черлидинг: совершенствовать движения разученного комплекса. Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Разучивание танца на степ-платформах Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ -платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ -платформу встать, поймать мяч. П/И «Птицы и медведь» «Белка в дупле» <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик".
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления; <u>Основная часть:</u> Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, ходьба по мостикам (Сибборды) руки в стороны с присоединением посередине; Прыжки в высоту с разбега; Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»; Силовая гимнастика с резиновым жгутом; Фитбол: совершенствовать базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). <u>Заключительная часть:</u> Стретчинг "Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик» Релаксация «Весенний лес»
Май	1-2 неделя	<u>Вводная часть:</u> Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; змейкой; Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки». <u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика на степ -платформе; Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, притопы, счет, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Раскачивающие движения. С

		мячом в руках, сидя на доске. Фитбол: совершенствовать прыжки на фитболах. Балансир или Сиб. Борд - Базовые упражнения; Основные исходные положения: стоя и сидя на доске. Комплексы упражнений: «Часики», «Ку- ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками, «переправа» П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок". <u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с иглболами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке»; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами.
	3-4 неделя	<u>Вводная часть:</u> Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; врассыпную; змейкой; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; <u>Основная часть:</u> Силовая гимнастика на степ -платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Фитбол: учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). П/И "У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"; Дыхательная гимнастика "Гора", "Жучок". <u>Заключительная часть:</u> Самомассаж с иглболами; Пальчиковая гимнастика «Сидит белка в тележке» ; Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами

2.4. Календарный учебный график.

Программа в условиях дополнительного образования детей в МДОУ ориентирована на физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет. Наполняемость группы на занятиях не более 20 человек.

Занятия строятся на единых принципах и обеспечивают целостность педагогического процесса. Занятия проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастной группы детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;

№ п/п	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия
		недели	месяц	год	
1.	Группа детей от 5 до 6 лет	2	8	64	25 мин
2.	Группа детей от 6 до 7 лет	2	8	64	30 мин

3. Организационный раздел

3.1. Объём и сроки освоения Программы

Объём и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СП 2.4.3648-20

Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объёмом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей.

№ п/п	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия
		недели	месяц	год	
1.	Группа детей от 6 до 7 лет	2	8	64	30 мин

3.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации Программы в разновозрастные группы зачисляются обучающиеся 6-7 лет. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации Программы – до 20 человек.

Программа определяет необходимость в кадровом и материально-техническом обеспечении.

Кадровое обеспечение Программы		Количество
по образованию	педагогическое образование, инструктор по физической культуре	1
по стажу	от 1 года	1

3.3. Материально-технические условия реализации программы.

№	Материально-техническое обеспечение программы	Количество
1.	Ребристая доска	1
2.	Канат	1
3.	Гимнастическая скамейка	2
4.	Гимнастический мат	6
5.	Кегли	6
6.	Обручи	25
7.	Мячи резиновые	11
8.	Мешочки с песком	20
9.	Конусы	8
10.	Мячи массажные	19
11.	Мячи теннисные	21
12.	Дуги для подлезания	4
13.	Ленты на палочках	40
14.	Гимнастические палочки	16
15.	Разноцветные флажки	10
16.	Скакалки	20
17.	Фитбол - мяч	12
18.	Музыкальный центр	1
19.	Сибирские борды	8

3.4. Учебно-методический комплекс

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
4. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Зуев В.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт, 1993
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.
8. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3- 7 лет. Фитбол – гимнастика», Волгоград 2011.
9. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.

3.5. Система контроля результативности обучения

Система контроля результативности обучения представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Система контроля результативности обучения, направлена в первую очередь на оценивание условий в процессе образовательной деятельности. Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, включая психолого-педагогические.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

- педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- открытые занятия.

Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Оценивание качества образовательной деятельности:

- 1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- 2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;
- 3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- 4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии:
 - с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве; – разнообразием вариантов образовательной среды.

При реализации Программы проводится оценка физического развития через проведение тестовых диагностических заданий (2 раза в год: сентябрь, май).

Цель диагностики – оценка эффективности проводимой работы по реализации задач Программы.

Во время проведения диагностики проводятся наблюдения за ребенком, заполняется диагностический лист. Результаты обрабатываются с использованием таблицы оценки результатов, в которую записываются баллы, набранные ребёнком в ходе диагностики.

Критерии оценки

№ П/П	ФИО	Понимают роль физкультуры и спорта в жизни человека	Проявляется интерес к новым упражнениям, к собственным достижениям	Владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, умеет правильно дышать (носом)	Сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях	Соблюдать правила безопасного поведения	ВСЕГО БАЛЛОВ	УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ
-------	-----	---	--	--	--	---	--------------	------------------

Оценка уровня освоения программы:

3 балла: ребенок проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок не проявляет самостоятельность (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 15 - 12 баллов
- средний уровень: 11 – 9 баллов
- низкий уровень: 8 - 5 баллов

3.6. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания программы

Программа детского фитнеса - это комплексная система занятий, упражнений, развивающих игр, диагностических заданий, учебных материалов.

В целях совершенствования и развития содержания программы запланирована следующая работа:

Разработка и публикация:

- развивающих комплексов;
- конспектов занятий;
- консультаций и рекомендаций для родителей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533222

Владелец Линецкая Анна Дмитриевна

Действителен с 11.02.2024 по 10.02.2025