

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 78 «КОЛОКОЛЬЧИК»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № 1

от « 31 » 09 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №78

Т.В. Кирюхина

от « 31 » 09 2023г. 100

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес для детей«ТИП - ТОП»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Вид программы: модифицированная, адаптированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Составитель:

Должность: педагог дополнительного образования

Симферополь 2023г.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для детей» ТИП – ТОП»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для детей «ТИП - ТОП» разработана и введена в учебную деятельность в 2023 учебном году. Изменения вносимые в программу:

1. Изменение нормативно-правовой базы.

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при

формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических

работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

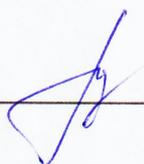
Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес для детей «ТИП - ТОП» стартового уровня, физкультурно-спортивной направленности

Автор-составитель программы: Блинова Е.В., педагог дополнительного образования МБДОУ № 78 «Колокольчик».

Год разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 2023г.

Программа рассмотрена и принята на заседании педагогического совета от 01 сентября 2023г., протокол № 1

Председатель педагогического совета _____



Т.В. Кирюхина

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы.	7
1.3.	Воспитательный потенциал программы	9
1.4.	Содержание программы	10
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	21
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	24
2.1.	Календарный учебный график	24
2.2.	Условия реализации программы	25
2.3.	Формы аттестации	29
2.4.	Список литературы	30
III.	ПРИЛОЖЕНИЯ	32

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая **нормативно-правовая база**:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида № 78 «Колокольчик» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым

– Локальные акты муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида № 78 «Колокольчик» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым.

Программа является **модифицированной** и разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес» педагога дополнительного образования Тельцовой Марии Викторовны МБУДО «Центр детского творчества» Татарского района, г. Татарск, 2019 год. Кроме того, программа адаптирована для часто болеющих детей МБДОУ № 78 «Колокольчик».

Направленность программы физкультурно-спортивная. Программа по дополнительному образованию фитнес для детей «ТИП - ТОП» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Фитнес – это система упражнений, способствующих оздоровлению организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с

удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Отличительная особенность. Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Адресат программы. Программа дополнительного образования фитнес для детей «ТИП - ТОП» предназначена для детей от четырех до семи лет и рассчитана на 1 год обучения.

Возрастные особенности детей 4 – 7 лет. Это наиболее значительная эпоха детского творчества, фантазии, игры. В этом возрасте ребенок воспринимает окружающий мир ярким, живым, захватывающе интересным. Активно развивается самосознание. Формируется более дифференцированная самооценка, дошкольник начинает оценивать свои отдельные качества и достижения. Уже нет удовлетворения общим чувством, что он просто хороший, для него важно признание других людей – детей и взрослых, важно осознание, в какой области он более успешен и может добиться «общественно важных»

результатов. Ведущим видом деятельности, как и в предыдущем возрастном периоде, остаются сюжетно-ролевые игры, с заранее продуманным сюжетом, подобранными и распределенными ролями, что способствует основам для развития социального интеллекта, умение вести себя в группе равных – сотрудничать, находить компромисс, выступать с собственной инициативой, правильно подбирая для этого время и ситуацию.

Объем и срок освоения Программы: 72 часа, 1 год, для детей 4-5, 5-6, 6-7 лет.

Уровень программы: стартовый.

Форма обучения по Программе: очная.

Формы занятий: групповые занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в группах постоянного состава. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Максимальная наполняемость группы до 20 человек. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.

Режим занятий: 72 часа в год, 2 раза в неделю по 35 минут. Расписание занятий составляется для каждой группы с учётом обеспечения благоприятного режима труда и отдыха обучающихся в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, по согласованию с пожеланиями обучающихся и их родителей (законных представителей). В целях реализации здоровьесберегающего подхода при организации образовательного процесса во время учебных занятий в обязательном порядке предусматриваются различные виды пауз.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие физических способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях; - формирование знаний об аэробике, степ-аэробике; - обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Задачи дополнительной образовательной программы «ТИП - ТОП» по возрастным группам.

Средняя группа (4-5 лет)

Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) Улучшать двигательную музыкальную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Старшая группа (5-6 лет)

Обучать приемам релаксации, самодиагностики. Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета. Обучение элементам оздоровительной аэробики, гимнастики с предметами, танцевальным упражнениям. Улучшать физические качества (координацию движений, силу, выносливость, скорость и др.) Укреплять опорно-двигательный аппарат. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.

Развивать и укреплять все основные мышечные группы.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование. Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия совершенствовать выполнение танцевальных движений и упражнений на ступах. Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать у детей умение слаженно выполнять упражнения в коллективе. Формировать чувство темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

1.3 Воспитательный потенциал программы

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием

разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Воспитательная работа в рамках программы ориентирована на воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях. Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения, кружка; в конкурсах.

1.4 Содержание программы

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика

Учебный план

№	Содержание							Форма аттестации/ контроля
		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Модуль «игровой стретчинг»	2	13	2	13	3	13	тестирование
2	Модуль «Фитболгимнастика»	1	1	2	20	3	21	тестирование
3	Модуль «Степаэробика»	1	1	2	25	1	25	тестирование

4	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	5	45	2	3	1	2	тестирование
5	Открытые занятия	1	2	1	2	1	2	
		10	62	9	63	9	63	
	ВСЕГО		72		72		72	

Содержание программы

I. Модуль «Игровой стретчинг»

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

II. Модуль «Фитбол гимнастика»

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку

повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. Этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

III. Модуль «Степ аэробика»

Раздел «Степ аэробика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Подраздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Подраздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Подраздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Подраздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Подраздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

IV. Модуль «Оздоровительная гимнастика»

Физкультминутки – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Цель: переключить ребёнка с умственной деятельности на физическую, чтобы снизить его утомление и снять статическое напряжение.

Различают также физкультурные паузы и физкультурные мини паузы.

Классификация физкультминуток по направленности и воздействию на организм ребёнка:

1. **Группа упражнений общего воздействия** способствует активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребёнка. Предотвращает застойные явления в ногах, брюшной полости, области малого таза и грудной клетки. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.

2. **Группа упражнений, применяемых при утомлении плечевого пояса, шеи, рук,** способствует снижению напряжения, улучшению кровообращения, уменьшению чувства усталости и болевых ощущений этих групп мышц. Комплексы состоят в основном из элементов самомассажа, динамических упражнений для мышц спины, шеи, рук, которые сочетаются с упражнениями на расслабление мышц.

3. **Группа упражнений, направленная на восстановление работоспособности кистей и пальцев рук,** применяется в тех случаях, когда на эти мелкие мышечные группы приходится значительная нагрузка динамического и статического характера (лепка, письмо, рисование, аппликация и т.д.). В комплексах используются упражнения на расслабление, растягивание, а также самомассаж мышц и связок пальцев, ладонной и тыльной стороны кисти и лучезапястного сустава.

4. **Группа упражнений, применяемая при утомлении глаз,** способствует расслаблению глазодвигательных мышц и мышц, воздействующих на хрусталик, снижает их напряжение, улучшает кровообращение глаз и циркуляцию внутри глазной жидкости, что создаёт благоприятные условия для функционирования органа зрения, предупреждает его переутомление. Комплексы упражнений могут включать повороты, круговые движения глазного яблока в различных направлениях, упражнения для век, элементы самомассажа, прогревание глаз ладонями.

5. **Группа упражнений, способствующая повышению возбудимости нервной системы** или мобилизующего характера, используется при монотонной работе на занятии, а также при заучивании нового материала, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определённой физической нагрузкой на различные группы мышц, самомассаж ударного характера. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребёнка.

6. **Группа упражнений, направленная на активизацию внимания, переключает с одной деятельности на другую**, может являться подготовительным этапом к изучению нового материала. В комплекс могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.

7. **Упражнения, содействующие формированию и укреплению осанки**, направлены на укрепление мышц туловища, они используются и для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплекс входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины, наклоны и повороты туловища и упражнения статического характера на сохранения правильной осанки. Для профилактики нарушения осанки дозировка таких упражнений может быть увеличена.

8. **Упражнения, направленные на правильное формирование свода стопы и профилактики плоскостопия.**

9. **Упражнения, направленные на расслабление мышц, и дыхательные применяются при напряжённой умственной и физической работе** на занятии. В комплекс входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев тела, по сегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением. Дыхательные упражнения могут выполняться в обычно принятой форме или с акцентом выдоха, задержкой дыхания, движениями рук, помогающими работать грудной клетке.

- **Утренняя гимнастика** – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня – снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребёнка к последующим нагрузкам; ребёнок получает заряд бодрости на целый день.

- **Оздоровительно – профилактическая гимнастика** (Бодрящая гимнастики или гимнастика после дневного сна). При наличии в группах значительного числа детей с нарушением осанки желателен проводить со всей группой физические упражнения корригирующего характера после дневного сна.

Цель оздоровительно-профилактической гимнастики: закаливание и оздоровление организма.

- **Гимнастика для глаз** – профилактика и предупреждение нарушения зрения у обучающихся.

- **Дыхательная гимнастика:**

1. Приучать детей к правильному дыханию;
2. Укреплять дыхательную мускулатуру;

3. Закаливание и оздоровление организма;
4. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей (учить детей дышать через нос);
5. Насытить головной мозг кислородом (улучшение работоспособности);
6. Успокоить детей после физической нагрузки и восстановить организм.

- Пальчиковая гимнастика:

1. Развитие и совершенствование мелкой моторики рук, подготовка кисти руки к письму
2. Развивается умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности
3. Развивается межполушарное взаимодействие (при работе двумя руками), повышается работоспособность коры головного мозга, стимулируется развитие мышления и пространственных представлений
4. Вызывает у детей положительные эмоции
5. Способствует развитию речи и творческой активности
6. Развивает воображение

- Психогимнастика – курс специальных занятий, упражнений, этюдов, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка с учётом влияния на различные типы индивидуальных особенностей двигательной сферы у детей, выявленных психологом совместно с педагогами.

Цель проведения психогимнастики:

1. тренировка психомоторных функций, влияющих на коррекцию психических процессов;
2. снижение эмоционального напряжения;
3. обучение детей выразительным движениям;
4. коррекция эмоциональной сферы;
5. обучение способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

- Релаксация. Использование в работе с детьми релаксационных тренажёр помогает решить задачи:

1. укрепление физического здоровья и формирование правильной осанки;
2. формирование положительных эмоций и чувств;
3. формирование оптимистического мироощущения: позитивного отношения к жизни, активности и уверенности в себе.

- Самомассаж и точечный массаж. Способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. Является эффективным элементом закаливания. Усиливает кровообращение и поднимает работоспособность мозга

- Виды:
1. потягивание
 2. массаж живота
 3. массаж грудной области
 4. массаж шеи
 5. массаж ушных раковин
 6. массаж головы
 7. массаж лица

8. массаж шейных позвонков
9. массаж рук
10. массаж ног
11. массаж спины
12. самомассаж «Маленькие волшебники»

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Дети, занимающиеся по программе дополнительного образования детский фитнес «ТИП-ТОП», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий программы, способствует развитию у детей умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством занятиями физкультурой.

Возрастная группа	Планируемые результаты
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; - Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки); - Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два; - Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта; - Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. - Развитие двигательных творческих способностей; - Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. - Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью; - Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач - Воспитание моральных и волевых качеств детской личности. - Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям; - Воспитание отрицательного отношения к вредным

	здоровьеразрушающим привычкам.
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта; - Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. - Развитие двигательных творческих способностей; - Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. - Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью; - Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач - Воспитание моральных и волевых качеств детской личности. - Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям; - Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам.

Воспитанники к концу года обучения по Программе должны **знать** основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны **знать**: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны **уметь**: выполнять, показывать поправки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. Сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом организации, требованиями СанПиН и образовательной программы №78 «Колокольчик»

Образовательный период - с 01 сентября по 29 мая. Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

мониторинг	с 01 по 12 сентября
итоговый мониторинг	с 18 по 31 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса. Программа рассчитана на три возрастные ступени:

средняя группа	от 4 до 5 лет
старшая группа	от 5 до 6 лет
подготовительная к школе группа	от 6 до 7 лет

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям 11.1 – СанПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных учреждениях.

1 сентября - начало образовательного года; «День знаний»

1 – 30 сентября – адаптационный, повторение пройденного материала выявление стартового потенциала группы; знакомство со школой (1-я неделя подготовительная группа).

12 – 2,3,4 сентября – диагностика познавательного развития детей.

3 октября – 21 октября - образовательный период, мониторинг готовности к школе.

24 октября – 28 октября – «творческие каникулы»; осенние развлечения.

31 октября – 18 декабря – образовательный период.

19 декабря – 13 января – мини творческие познавательные проекты, праздничные утренники, новогодние каникулы; рождественские развлечения.

16 января – 28 февраля – образовательный период, промежуточный мониторинг.

1 марта – 7 марта - «творческие каникулы»; праздничные утренники, развлечения.

9 марта – 31 мая – образовательный период.

10 мая – 19 мая – диагностика познавательного развития детей и готовности к школе, контрольные занятия, творческие отчеты педагогов.

1 июня – 31 августа – летний оздоровительный период.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

Для реализации образовательной программы по трем модулям созданы условия.

Материальная база:

1. Музыкальный и спортивный залы
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки
8. Тренажеры

Форма: спортивная одежда(футболка, майка, шорты, кеды, чешки).

Информационное обеспечение: видео-материалы, картинки с изображением основных элементов и упражнений

- <https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoj.html>

- разминка перед тренировкой: 30 упражнений для разминки

- <https://multiurok.ru/index.php/files/kartoteka-igr-dlia-zaniatii-po-programme-detskii-f.html>

Картотека игр для занятий по программе «Детский фитнес»

Кадровое обеспечение. Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Программу реализует педагог дополнительного образования Хомяк Екатерина Васильевна - имеет высшее педагогическое образование, прошла профессиональную переподготовку по направлению дополнительного образования детей. Стаж работы по направлению деятельности – 4 года.

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	количество
1.	Балансир для равновесия детский	1
2.	Коврик массажный	2
3.	Батут детский	1
4.	Боулинг детский	3
5.	Щит баскетбольный	2
6.	Дорожка массажная	2
7.	Дуга для подлезания	12
8.	Канат	2
9.	Кегли	1 компл.

10.	Конус с отверстиями	15
11.	Лента гимнастическая	25
12.	Мат большой	4
13.	Мешочки с песком	25
14.	Мишень навесная	7
15.	Мяч баскетбольный	2
16.	Мяч массажный	25
17.	Мяч- мини баскетбольный	1
18.	Мяч резиновый	25
19.	Мяч фитбол	19
20.	Мяч футбольный	1
21.	Обруч	15
22.	Палка гимнастическая	25
23.	Скамья гимнастическая	2
24.	Стенка гимнастическая	3
25.	Теннисные шарики	12
26.	Эстафетные палки пластиковые	6
27.	Тренажеры простейшего типа: гантели гимнастический ролик	13 1
28.	Велотренажер Беговая дорожка	1 1
29.	«Стопы», «Ладонки»	12
30.	Островки	8

Методическое обеспечение образовательной программы

Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы и методы работы с воспитанниками:

Возрастная группа	Формы проведения занятий	Методы проведения занятий
--------------------------	---------------------------------	----------------------------------

<p>4-5 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений); - подвижная игра - соединения (последовательное выполнение различных упражнений) - комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); - части комплекса (определённое количество комбинаций); - комплекс упражнений. - сюрпризные моменты; 	<ul style="list-style-type: none"> - игровой метод театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика); - метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; - метод звуковых и пространственных ориентиров; - метод наглядно-слухового показа;
<p>5-6 лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений - Технически сложные спортивные упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1. соединения (последовательное выполнение различных упражнений); 2. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); 3. части комплекса (определённое количество комбинаций); 4. комплекс упражнений. - Подвижная игра; - Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой; - круговая тренировка; - интегрированная деятельность; - Показательные выступления. 	<ul style="list-style-type: none"> - технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров); - технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук); - технология «И.Д.И.» (Д.Б. Юматова); - технология гимнастики мозга (П. Деннисон); - технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина); - метод музыкотерапия; - методики формирования правильной осанки; - методика профилактики плоскостопия.

6-7 лет	<p>Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технически сложные спортивные упражнения: <ol style="list-style-type: none"> 1.соединения (последовательное выполнение различных упражнений); 2. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону); 3.части комплекса (определённое количество комбинаций); 4. комплекс упражнений. <ul style="list-style-type: none"> - Подвижная игра - Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой; - круговая тренировка; - интегрированная деятельность; - Показательные выступления. 	<ul style="list-style-type: none"> - технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров); - технология «легкая атлетика в ДОУ – основа атлетизма» (В.А. Оринчук); - технология «И.Д.И.» (Д.Б. Юматова); - технология гимнастики мозга (П. Деннисон); - технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина); - метод музыкотерапия; - методики формирования правильной осанки; - методика профилактики плоскостопия.
----------------	--	---

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (15-20 минут).
3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Типы занятий сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Методы работы с детьми: игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; метод звуковых и пространственных ориентиров; метод наглядно-слухового показа; метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования; метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

2.3 Формы аттестации

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формами аттестации могут быть тесты на развития основных физических качеств.

Текущий контроль – проводится в течении года возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения обучающимися тех или иных упражнений.

Промежуточная аттестация проводится для определения результативности освоения программы.

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе с целью определения развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Контроль усвоения материала производится постоянно. Текущий, промежуточный и итоговый контроль в течение учебного года.

Оценочные материалы прилагаются (Приложение 1).

2.4. Список литературы

Список литературы, используемой педагогом при создании и реализации программы

1. Болотов К. Д. Физкультура для самых маленьких. / К. Д. Болотов. ВЛАДИ. – 2009.
2. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость,эlegantность./ Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. - М.: Советскийспорт, 1991.- 96с.
3. Голубев В.Л. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика,прыжки на батуте: Ежегодник-88./ Голубев В.Л. – М.: Сов. Спорт, 1989.– 93с
4. Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. / А. В. Караченцев. М – 2010.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике/Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт,1984. – 176с.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития.М., Terra - спорт. 2000. 192с.
7. Мякинченко Е. Аэробная и силовая фитнес – тренировка: как добиться наилучшегорезультата? // Журнал оздоровительной тренировки для профессиональных инструкторов«Аэробика». 2000, лето. С 2-6.

8. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо/ Ю.А. Пеганов, Л.А.Берзина. - М.: Советский спорт, 1991. – 80с.
9. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. – М.: Изд-во Первое сентября, 2003. – 244с.

**Список литературы, рекомендуемый обучающимся
для успешного усвоения данной программы**

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д.: Феникс, 2002
2. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство - пресс, 2000.

**Список литературы, рекомендуемый родителям
для успешного усвоения данной программы**

1. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. - М.: Сов.Спорт, 2002.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: Аркти, 2003.
3. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. - М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Равновесие

1.Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1–	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

II. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Уровни		5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 – 4 см	3- 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 –7 см	4 - 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий—соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний—испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий—не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий—свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний—выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий—затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Координационные способности

Челночный бег (с)	пол	5 лет	6 лет	7 лет
	мальчики		12,7	11,5
девочки		13,0	12,1	11,0

Методические материалы

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах: Для верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой. Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Упражнения на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей: "Приседание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь (другой вариант – врозь по шире), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Выпады". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90°, на выдохе – вернуться в и.п. Вариации: выпады вперёд и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина прямая, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90°, сохранять естественные изгибы позвоночника, не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

"Наклоны" (становая тяга). Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: и.п.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Для мышц спины: "Тяга в наклоне". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы:

широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи. Движение: и.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

"Разгибание спины, лёжа на животе". Упражнение односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: и.п.: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в исходное положение. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику). Для мышц верхних конечностей и грудных мышц.

«Тяга стоя к груди». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой. Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц. Движение: и.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в и.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

"Поднимание таза вверх" (обратные сгибания туловища). Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота. Движение: исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90°. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в исходное положение. Методические указания: исключить инерцию и движения в тазобедренных и коленных суставах.

"Диагональное скручивание". Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: и.п.: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка». Выполнение: исходное положение.: упор лёжа на предплечья, удержание и.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегчённый вариант – с колен. «Полный сед». Упражнение многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонокковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: исходное положение: лёжа на спине, ноги

согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в и.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: в зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Фитнес для детей «ТИП-ТОП»

№	Причина корректировки	Дата	Согласование с администрацией (подпись)

Календарно-тематическое планирование (4-5 лет)

Месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
Сентябрь	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег по залу (цепочкой), со сменой направления –змейкой 20с	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий	Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька»	Ползание на средних четвереньках по прямой, прокатывая перед собой мяч	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Найди себе пару»»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (2 пробежки по 20 секунд)		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывание и ловля мяча	Игра сотрудничество «Части тела»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежек по 20секунд)	Прыжки на одной ноге — то на левой, то на правой и с поворотом кругом на двух ногах	Стретчинг, упражнение «рыбка»	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра соревнование «Кто быстрее»

Ок тя брь	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 30с		Стретчинг, упражнение «рыбка», «кошка лезет под заборчик» - на коленях		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Игра психофизической разгрузки «Карусель»
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 15 секунд (2-3 повтора)	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед	Стретчинг, упражнение «рыбка», «кошка лезет под заборчик» - на коленях	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Карусель»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 30сек. с восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька» «кошка лезет под заборчик» - на коленях	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой	Игра психофизической разгрузки «Огуречик, огуречик»

	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 30сек.	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька» «кошка лезет под заборчик» - на коленях		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Огуречик, огуречик»
--	--------------	---	--	--	--	---	--	---

Н оя бр	17- 18	Непрерывный бег умеренным темпом 30сек.		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)	Игра сотрудничество «Мяч через сетку»
	19- 20	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек.		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька – встанька»	Лазание по наклонной доске	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задание		Игра соревнование «Игры - эстафеты»
	21- 22	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек.	Прыжки на ногах через гимнастические палки	Стретчинг, упражнение «рыбка», «кошка»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Карусель»
	23- 24	Бег с изменением темпа 10 сек. через 20 сек. 3-4 повторов)	Прыжки на одной ноге	Стретчинг, упражнение «рыбка», «кошка» «ванька- встанька»	Подлезание по дугу, правым и левым боком	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Мяч через сетку»
Де ка бр ь	25- 26	Непрерывный бег ускоренным темпом 10 сек.		Стретчинг, упражнение «рыбка «кошка лезет поз заборчик»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Бросание мяча вверх и вниз об пол и ловля двумя руками	Игра психофизической Разгрузки «Мяч через сетку»
	27- 28	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек. + 30 сек. через 30		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька» «кошка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой	Игра сотрудничество «Найди свой цвет»

		сек. восстановления ходьбой		лезет под заборчик» - на коленях			рукой (5 раз подряд)	
--	--	-----------------------------	--	----------------------------------	--	--	----------------------	--

	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек. + 30 сек через 30 сек. восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька», «самолет»	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Лошадки»
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек.	Запрыгивание на возвышенную поверхность спрыгивания смягчение приземления	Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька», «самолет»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Ведение теннисного мяча клюшкой по прямой, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Лошадки»
Январь	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 30 сек. + 30 сек., через 30 сек. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «ванька-встанька», «самолет»	«Уголок на кольцах»	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнования «Игры - эстафеты»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (3-4 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ведение теннисного мяча клюшкой, по прямой, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 2 минуты	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Переворот вперед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Метание предметов в 2 горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние -	Игра сотрудничество «Найди пару»

		восстановления ходьбой					2,5м)	
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 1.5минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
Ф ев ра ль	41-42	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (3-4 повторов)	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение складочка	Лазание по шведской стенке Переворот в перед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж		Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыпленок»
	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку (расстояние 2м, расстояние 3м)	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 2 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с зажатым мячом между ног по кругу	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Переворот в перед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Мыши в кладовой»

47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 4 пробежек по 10 Сек.	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге)	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Переворот в перед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц		Игра психофизической разгрузки «Мыши в кладовой»
-------	--	---	--	----------------------------------	--	--	--

			под музыку		стопы с массажными мячиками		
М ар -	49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку	Игра психофизической разгрузки «Догони мяч»
	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуту через 1 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с высоты в обруч h = 25 см	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h = 2м	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра сотрудничество «Найди пару»
	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 4 пробежек по 15 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
						Метание предметов на дальность (расстояние 3.5-6.5 м)	

	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 1.5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо	Игра психофизической разгрузки «Перелет птиц»
А пр ел -	57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 1.5 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Игра психофизической разгрузки «Перелет птиц»

				движениями связками под музыку			Расстояние 2-2.5 м	
	59-60	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуту через 21 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в высоту с места h=10-15 см	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничества «Найди пару»
	61-62	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 4 пробежек по 10 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

	63-64	Непрерывный бег равномерным темпом 1.5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом вправо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Цветные автомобили»
М ай	65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 1.5 минуты	Прыжки с короткой скакалкой	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Мы веселые ребята»
	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	Игра соревнование «Игры-эстафеты»
	69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 1.5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по наклонной доске сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Цветные автомобили»
	71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Ловишка с мячом»

Календарно-тематическое планирование (5-6 лет)

Месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости. Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
Сентябрь	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 3 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение «рыбка», «березка»	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 секунд)		Стретчинг, упражнение «рыбка», «колечко», «березка»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывания, ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча	Игра сотрудничество «Части тела»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение «рыбка», «колечко»	Лазание по гимнастической стенке. Вис на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра соревнование «Кто быстрее»
Октябрь	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуту		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка»,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Подбрасывание мяча вверх и ловля его (в движении)	Игра психофизической разгрузки «С кочки на кочку»

	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат»	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ведение мяча бегом, бросок. Передача баскетбольного мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача	Игра психофизической разгрузки «С кочки на кочку»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Не оставайся на земле»
Н оя бр	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ведение мяча, огибая конусы бегом, бросок	Игра сотрудничество «Охотники и зайцы»

	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Игры – эстафеты»
--	--------------	--	--	---	--	--	--	-------------------------------------

	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.40см)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
	23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Лазание по веревочной лестнице. Вис на канате	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
Декабрь	25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Ведение мяча передача мяча в парах на месте и на ход	Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
	27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Кувырок вперед на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Владение мячом, ведение теннисного мяча клюшкой. в прямом направлении	Игра сотрудничество «Охотники и зайцы»

	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Кувырок назад на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
	31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
Январь	33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Игры – эстафеты»
	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Лиса в курятнике»

	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Упражнение колесо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
Ф ев раль	41-42	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.40см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение «шпагат», «складочка»	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Упражнение «колесо»	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
-------	--	---	--	-------------------------------------	---	--	--

	минуты восстановления ходьбой	приземления					
47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед, назад на перекладине	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Лиса в курятнике»
М ар -	49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Догони мяч»
	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Игра сотрудничество «Найди пару»

	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 4 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 2 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Мышеловка»
А пр ел	57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Догони мяч»
	59-60	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»

	61-62	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигателя творчества «Повтори движение»
	63-64	Непрерывный бег равномерным темпом 3 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Мышеловка»
Май	65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 3 минуты	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Салки с платочками»
	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу	Игра соревнование «Игры - эстафеты»

69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Ловишка с мячом»

Календарно-тематическое планирование (6-7 лет):

Месяц	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости. Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
Сентябрь	1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение «рыбка», «березка»	Ползание на четвереньках по дорожке постеленной на пол	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Карусель с обручем»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 секунд)		Стретчинг, упражнение «рыбка», «колечко», «березка»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Знакомство с мячом, подбрасывания, ловля	Игра сотрудничество «Пустое место»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение «рыбка», «колечко»	Лазание по гимнастической стенке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра соревнование «Кто быстрее»
Октябрь	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1 минуту		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания	Игра психофизической разгрузки «Карусель с обручем»

11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат»	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»
-------	--	--	---	---	--	--	--

13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1 минуту + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Гонка мячей»
15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 минуты	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Гонка мячей»
Ноябрь	17-18 Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра сотрудничество «Пустое место»

19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Игры – эстафеты»
21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтально е препятствие (планка выс.20см)	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 34 прыжка каждой ногой	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко»	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
Декабрь 25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 сек. + 1 мин. умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»

27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. через 3 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра сотрудничество «Пустое место»
29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
Январь 33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение «рыбка», «корзиночка», «полушпагат», «березка», «колечко», «мостик» из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «Игры - эстафеты»

	35-36	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Охотники и зайцы»
	37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»
	39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
Февраль	41-42	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение «шпагат», «складочка»	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»

	43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений движениями связками под музыку	«Лягушка на кольцах»	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
	47-48	Различные виды бега чередуя ходьбой не менее 8 пробегов по 20 секунд	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Гуси-лебеди»
М ар ~	49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Охотники и зайцы»

	51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Найди пару»
--	--------------	--	--	---	--	---	--	----------------------------------

	53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд		Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Охотники и зайцы»
А пр ел -	57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»

	59-60	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс. 20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение «шпагат», «складочка»	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
	61-62	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	63-64	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	«Лягушка на кольцах»	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
Май	65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания		Игра сотрудничество «Не оставайся на земле»
	67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу	Игра соревнование «Кто быстрее»

69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Третий лишний»
71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»

