

Принята
на педагогическом совете
МДОАУ «Детский сад №5»,
протокол №1 от «27»августа 2025 г.



«Утверждено»
заведующий МДОАУ
«Детский сад №5»
/Н.В. Долгих
приказ № 01-08/60 «27»августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор - составитель:

Ефимова Ю.А. – воспитатель

Бузулук, 2024г.

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.2. Цели и задачи программы	4
1.1.3. Принципы реализации программы.....	5
1.1.4. Психолого-педагогические условия реализации программы «Детский фитнес»	5
1.2. Характеристика особенностей развития детей. Возрастные характеристики дошкольников	6
1.3. Планируемые результаты освоения программы «Детский фитнес»	8
1.4. Оценка качества образовательной деятельности по Программе	14
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Учебный план.....	16
2.2. Учебно-тематический план.....	17
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Календарно-тематический план.....	23
3.2. Условия реализации Программы.....	34
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности разработана в соответствии с общеразвивающей программой МДОАУ «Детский сад №5». За основу программы взята методика Е.В. Сулим «Детский фитнес».

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р "Концепция развития дополнительного образования детей";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 № 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вводятся в действие с 01.01.2021 г.)

Новизна программы заключается в том, что программа включает новые направления в физкультурно-спортивной технологии – танцевальная аэробика, kinder-табата, стрейтчинг – освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

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. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

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.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма,

внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Актуальность программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

1.1.2. Цели и задачи программы

Ведущие цели Программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Рабочая Программа направлена на ***решение следующих задач:***

Обучающие

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
5. Приобщение к здоровому образу жизни;

Развивающие

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения;
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.1.3. Принципы реализации Программы

Программа основана на **принципах дошкольного образования**:

- 1) Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- 2) Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) Сотрудничество организации с семьей;
- 6) Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 7) Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 8) Учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.4. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы обеспечиваются следующие **психолого-педагогические условия**:

- 1) Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность

Для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста Программа предполагает:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:
 - Непосредственное общение с каждым ребенком;

- Уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям
2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - Создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; поддержку детской инициативы и самостоятельности
 3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - Создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям.
 - Развитие умения детей работать в группе сверстников.
 4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми, но не актуализирующийся в его актуальной деятельности (зона ближайшего развития каждого ребенка) через:
 - Организацию видов деятельности, способствующих развитию физического развития детей;
 - Поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
 - Оценку индивидуального развития детей
 5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

1.2. Характеристика особенностей развития детей

Возрастные особенности детей 5-7 лет.

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

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнера.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше, чем рекомендовано программными требованиями.

Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные

обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-семилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

СТАРШАЯ ГРУППА (5 – 6 ЛЕТ)

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.

- Ребенок имеет представление о значении физических упражнений в жизни человека, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных видов движений, их составных частей. Углубляется

представление о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр. Учится устанавливать связь между движением и приливом крови к мышцам во время выполнения физического упражнения, работой мышц и мозга, эмоциями и работой сердца и сосудов во время физической нагрузки. Знакомится со способами развития двигательных действий. Систематизируются представления о зимних и летних физкультурных упражнениях. Знакомятся с правилами использования спортивного инвентаря.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- Осваивает навыки самостоятельного построения в колонну, шеренгу, круг, полукруг, сохраняя интервалы и дистанцию, перестроения из шеренги в две, три колонны, из колонны по двое, трое, четверо после предварительного расчета, в два круга без ориентиров, выполнения поворотом переступанием налево и направо, на месте и в движении;

- Совершенствует навыки самоорганизации в строевых упражнениях, подвижных и хороводных играх.

Общеразвивающие упражнения:

- Принимает исходные положения стоя – «основная стойка» (пятки вместе, носки врозь), стойка на коленях, сед ноги вместе, врозь, лежа на животе и спине, выполняет основные положения и движения рук одновременные и попеременные, одно- и разнонаправленные – вперед, в стороны, вверх, перед грудью, махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад), поднимает руки вперед-вверх со сцепленными «в замок» пальцами, сжимает, разжимает пальцы, вращает кисти рук (8-10 раз) с предметами (гимнастические палки, скакалки, флажки, эспандеры);

- Делает повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения;

- Выполняет приседания (10-15 раз), махи вперед-назад, держась за опору, выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх;

- Упражнения с отягощающими предметами – набивные мячи (вес 1 кг), гантели;

- Выполняет движения выразительно в соответствии с характером и динамикой музыки, развивает воображение на основе двигательных заданий.

Ходьба и равновесие:

- Осваивает умения ходить широким, пружинистым шагом со свободным движением рук, придерживаясь указанного темпа и ритма, ускорять и замедлять темп, энергично, сохраняя правильную осанку; ходить широким шагом «Великаны», ходить «как петушки», в полуприседе с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом с носка на пятку, на прямых жестких ногах на всей ступне; ходить, перешагивая через предметы высотой 20-25 см, по наклонной доске высотой 35-40 см, шириной 20 см;

- Проявляет чувство равновесия в движении на месте;

- Ходит приставным шагом по доске, скамейке, держа в вытянутых руках предметы, навстречу друг другу, расходясь поворотом на середине, ходит по веревке, расположенной прямо, по кругу, зигзагообразно, по скамейке, бревну с мешочком или набивным мячом на голове (вес 500 г);

- Стоит на одной ноге («стойкий оловянный солдатик»), выполняет кружение в парах и по одному, перевороты на перекладинах, кольцах с целью развития вестибулярного аппарата под контролем взрослого;

- Выполняет упражнения для формирования правильной осанки – ходит на носках, пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе;

- Совершенствует навыки в подвижных и хороводных играх.

Бег:

- Осваивает навыки энергичного отталкивания от пола в беге, ускоряет, замедляет бег по сигналу, бежит с высоким подниманием коленей, на носках, поднимая прямые ноги вперед

(«ножницы»), «прыжками», с захлестыванием голени назад, пробегает под вращающейся веревкой разными способами, убегает от ловящего (продолжительность непрерывного бега 15-20 с), учится бегать наперегонки (10-15 м);

- Выполняет оздоровительный бег в медленном темпе 350 м (1-2 шага в с), в быстром темпе 10 м (3 раза), челночный бег 3x10 м (обегать предметы) в медленном темпе (1,5-2 мин), бег с преодолением препятствий высотой 20 см, в колонне между предметами, без задевания их, прямым и боковым галопом;

- Совершенствует навыки бега в подвижных играх.

Прыжки:

- Энергично отталкивается от земли двумя ногами с сильным взмахом рук, правильно разбегается в зависимости от вида прыжка (в высоту или длину с разбега);

- Подпрыгивает, стоя на месте ноги скрестно – ноги врозь, одна вперед другая назад, как

«Антошка на одной ножке» попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед (4-5 м). Подпрыгивает стоя на месте, до предмета, расположенного на высоте 20-35 см от поднятой вверх руки ребенка, с короткого разбега толчком удобной ноги. Прыгает в длину с места (60- 80 см), в глубину (с пеньков, кубов, бревна, снежного вала высотой 30 см) в указанное место, прыгает в длину с короткого прямого разбега (90-100 см);

- Совершенствует навыки прыжков в подвижных играх.

Катание, бросание, ловля:

- Учится энергично делать замах из-за плеча и бросать маленькие мячи, мешочки с песком (вес 150-200 г), камешки, шишки, снежки из исходного положения полповорота по направлению к цели на расстояние 6-7 м (из позы «натянутого лука»);

- Попадает в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 2-2,5 м;

- Бросает мяч товарищу и ловит его разными способами (снизу, от груди, из-за головы, сотскоком от земли одной и двумя руками) стоя, сидя;

- Прокатывает мяч одной, двумя руками из разных исходных положений между предметами, поразметке;

- Выполняет разнообразные упражнения с мячами и обручами;

- Отбивает мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении и набрасывает кольца на стержень (кольцеброс) с расстояния 1,5-2 м;

- Забрасывает мяч через сетку способом от груди, из-за головы вдаль и в кольцо на высоте 1,5 мот земли;

- Совершенствует навыки метания в подвижных играх и упражнениях.

Ползание и лазанье:

- Пролезает прямо в обруч (диаметр 40-60 см), подвешенный на высоте 15-20 см от земли;

- Ползает на четвереньках по скамейке, наклонной доске, толкая головой мяч;

- Перелезает через бревно, скамейку произвольным способом;

- Выполняет лазанье по канату, верёвочной лестнице произвольно;

- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх.

Скоростные способности: выполняет бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30 м с высоким подниманием бедра или отведением голени назад («Гонки лосей», «Быстрые журавли» и др.), ускорением, через палки, уложенные под углом друг к другу, скрестным шагом по обручам, через палки, положенные на кубы, с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Выносливость:

- Увеличивает общий объем беговой нагрузки с 720 до 1400 м;

- Медленно бегают по пересеченной местности (180-300х3 раза), бег со средней скоростью (100-250х 2 раза)

Силовые способности:

- Делает специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий (упражнения с набивными мячами (вес 1 кг), удержание ног под прямым углом из положения сидя, лежа, висы на гимнастической стенке), которые должны иметь динамический характер, скоростно-силовые упражнения сочетает с упражнениями на гибкость;

- Выполняет упражнения преимущественно из исходного положения, сидя и лежа, сериями, в среднем темпе, с паузами для отдыха (дозировку увеличивать постепенно, внимательно следить за состоянием детей, приучать контролировать пульс, дыхание и др.).

Гибкость:

- Выполняет круговые движения руками в лучевом, локтевом, плечевом суставах до максимальной амплитуды, пружинистые наклоны туловища вперед и в стороны из исходного положения, сидя, лежа, повороты в стороны с активным отведением рук, поочередное отведение ног вперед-назад, в стороны, махи ногами (дозировка для рук и плечевого пояса – 10-12, для туловища 6-8, для ног 8-10 раз);

- Выполняет упражнение «Рыбка» в течении 5-6 с, упражнения в парах.

Ловкость: проявляет чувство пространства и времени в подвижных и спортивных играх при выполнении различных упражнений в равновесии (балансирование на мяче весом 5 кг), во время бега и ходьбы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 лет)

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.

- Ребенок имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчив в достижении хорошего результата. Формируются представления о признаках красоты и гармонии движений человека, эстетическое направление к миру движений. Развивается личный вкус.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- Самостоятельно строится в шеренгу, колонну, круг, полукруг, врассыпную, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, точно выполняет команды («Становись!», «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш»), рассчитывается на «первый-второй»;

- Учится перестраиваться после предварительного расчета из одной шеренге в две, три, из одной колонны в две, три, из одного круга в два и несколько;

- Выполняет повороты переступанием налево-направо, перестраивается из одной колонны в несколько на ходу, размыкается приставными шагами, на интервал «руки в стороны»;

- Учится выполнять фигурные маршировки («противоходом», «змейкой», «по диагонали», в обход по квадрату, «зигзагом»), останавливается после ходьбы по команде «Группа, стой!».

Общеразвивающие упражнения:

- Осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса;

- Энергично поднимает руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении «основная стойка», отставляя одну ногу назад на носок, прижимаясь плотно к стене;

- Поднимает руки вверх в стороны из положения «маленькие полочки» руки перед грудью, руки к плечам;

- Поднимает и опускает плечи, с силой разгибает вперед и в стороны согнутые в локтях руки

(пальцы сжаты в кулаки), отводит локти назад 2-3 раза и выпрямляет руки в стороны из положения руки перед грудью;

- Делает круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);
- Совершает руками разнонаправленные движения;
- Вращает обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для туловища:

- Опускает, поднимает голову, поворачивает ее в стороны;
- Поворачивается в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам, обращая внимание на прямые руки, напряжение мышечных групп;
- С большой амплитудой наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях, поднимая руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны («Прыгун в воду»);
- Выполняет круговые вращения туловища;
- В упоре сидя поднимает ноги, оттягивает носки, удерживает ноги в этом положении;
- Переносит прямые ноги через скамейку, сидя на ней поперек в упоре сзади;
- Из упора присев переходит на упор на одной ноге, отводя другую назад на носок;
- Лежа на спине, группируется и покачивается в этом положении, перекачивается в положении группировки на бок (правый, левый);
- Подтягивается на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине;
- Сгибает и разгибает руки, опираясь о стенку на уровне груди;
- Выполняет упражнения в парах со сверстниками (потягивания, наклоны, повороты, приседания, «лодочки вдвоем»), упражнения с эспандерами, коррекционными мячами;
- Ежедневно выполняет комплексы оздоровительной гимнастики из 6-8 упражнений, повторяет 8-10 раз под музыкальное сопровождение;
- Умеет успокаивать свое дыхание после комплекса упражнений;
- Продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично, произвольно с естественной техникой и грацией, у ребенка развивается воображение на основе двигательных знаний.

Ходьба, бег, равновесие:

- Ходит спокойно, красиво, держит голову прямо, плечи развернуты, живот подтянут;
- При ходьбе и беге враспынную уступает товарищу дорогу, включает дополнительные задания (выполняет прыжки на определенном шаге, сжимает кисти, разводит руки в стороны, ходит с разным положением рук, с палкой за спиной, обручем над головой);
- Ходит и бежит с преодолением препятствий (переступает, перелезает, пролезает, подлезает);
- Ходит скрестным шагом прямо, правым и левым боком, в полном приседе, «гусиным шагом»;
- Стоит на одной ноге с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках, руки вперед, не менее 10с;
- Садится ноги скрестно и поднимается без помощи рук, ходит по двум переставляемым предметам (дощечкам, кирпичикам) в играх («Не замочи ног», «С кочки на кочку»);
- Выполняет бег в колонне друг за другом, по одному, парами, «змейкой», увертывается (длительность непрерывного бега 25-30 с);
- Пробегает под крутящейся веревкой по одному и группами (по 2-3 чел.), бежит из разных исходных положений, ходит по доске, скамейке, бревну, выполняя при этом дополнительные задания (переступает через предметы, поворачивается, приседает, выполняет танцевальные движения, ходит с мешочком, набивным мячом (вес 500-700 г) на голове);
- Совершенствует навыки бега в подвижных играх («Догони свою пару (мальчик, девочка)», «Горелки», «Рыбак и летающие рыбки», «Два мороза», «Жмурки с условием», «Ловишка с

платочком», «коршун и наседка», «Перелет птиц» (вариант с разной погодой), «встречная эстафета с равновесием»).

Прыжки:

- Во время разбега осваивает навык наращивания скорости в прыжке в длину с разбега и замедление бега в прыжках в высоту с разбега, учится группироваться во время полета, сохранять равновесие после приземления;

- Ритмично прыгает со скакалкой;

- Подпрыгивает на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед на 3-4 м;

- Прыгает в длину с места на 90-110 см, с разбега (8-9м) на 140-150 см, в высоту с разбега (6-10 м) на 50-60см;

- Достает предмет, подвешенный на 10-15 см выше поднятой руки ребенка;

- Совершенствует навыки прыжков в высоту с разбега в подвижных играх («Попрыгунчики-воробушки», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «классы», «Резинка»).

Бросание и ловля:

- Развивает глазомер в различных видах метания;

- При метании на дальность осваивает навык отталкивания одной ногой и переноса ее вперед до упора;

- Учится подбрасывать мяч вверх и ловить его, не допуская падения на землю (8-10 раз), перебрасывать мяч друг другу, отталкивая его обеими руками от груди (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать и ловить мяч после хлопка в ладоши, перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 130-140 см от земли до верхнего края;

- Бросает мячи, мешочки с песком (вес 200 г) вдаль с расстояния 8-10 м из-за головы через плечо;

- Совершенствует навыки метаний в подвижных играх («Снежные круги», «Мяч в воздухе», «Пятнашки с мячом», «Охотники и звери», «Мяч среднему», «Лапта»).

Ползание и лазанье:

- Уверенно пролезает в обруч, под дугой (высота 50-40 см) прямо и боком, лазает по гимнастической лестнице ритмично на высоту 2-2,5 м, поднимается и опускается по наклонной доске на четвереньках;

- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Охотники и рыси», «Кто первый», «Перелет птиц» (вариант с перелетными и зимующими птицами)).

Скоростные способности:

- Бегают в максимальном темпе на дистанции 20-25-20 м 5-6 раз, принимает старты из разных исходных положений (лежа на животе, сидя скрестив ноги, стоя в позе «цапли» и др.);

- Выполняет смену движений разных по структуре: ходьба – прыжки, прыжки – приседания, изменение направления движения при ходьбе и беге на разные сигналы, изменение интенсивности движений ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением;

- Быстро реагирует на цвет (красный прыжок – прыжки, желтый – бег по своим дорожкам, синий – кружение на месте, зеленый – поза «ласточка»);

- Учится выполнять движения по чертежу на полу или выложенному строительному материалу, игры с использованием тактильных раздражителей;

- Совершенствует навыки в играх-упражнениях на развитие быстроты реакции на движущийся объект («Поймай комара», «Пятнашки с условием», «Удочка»).

Выносливость:

- Учится выполнять общий объем беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в конце года, медленный бег (350 м x 2 раза, затем 4 раза), бег со средней скоростью (200-300 м x 2 раза) на одном занятии;

- Выполняет от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперед, впрыгивает на пеньки

высотой 15-35 см до утомления, восстанавливает дыхание в течении 3 мин.

Силовые потребности:

- Осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом (наклоны на гимнастической скамейке, кубе, у стенки, поднимание ног, туловища, выполнение парных упражнений, на отягощение набивным мячом(вес 1 кг);
- Выполняет упражнения с тренажёрными устройствами (резиновым кольцом, металлическим коконом, резиновой эластичной лентой, с широкой резинкой и др.).

Координация:

- Выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на «полосе препятствий» (прыгает на одной ноге (4 м);
- Пролезает в обруч (поднимает обруч с пола, шагает в него правой, левой ногой, поднимает обруч над головой и кладет на пол);
- Проползает по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;
- Пробегает, перешагивая через пять набивных мячей (вес 1 кг), берет мяч, бросает его в горизонтальную цель (расстояние 5 м), быстро возвращается на место, неся в руках два набивных мяча);
- проявляет умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- проявляет выразительность двигательных действий;
- учится использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулках за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- проявляет общую выносливость, быстроту, ловкость.

Гибкость:

- осваивает навык систематичного выполнения физических упражнений с большой амплитудой (махи ногами, выпады, махи руками, круговые движения туловища, пружинистые повороты, наклоны);
- выполняет простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики (в соответствии с индивидуальными возможностями детей).

Элементы йоги:

- выставляет ногу вперед на носок, скрестно;
- приседает, держа руки за головой;
- сгибает ноги в стойке врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд(пружинисто);
- приседает в положении ноги врозь: переносит вес вперед, в сторону;
- учится махом вперед доставать ладони вытянутых вперед рук (одно- и разноименной), делать махи ног вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула, захватывать палку ступнями посередине и поворачивать ее на полу.

1.4. Оценка качества образовательной деятельности по Программе

Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой Детским садом, заданным требованиям Стандарта и Программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных Детским садом условий в процессе образовательной деятельности.

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности Детского сада на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;

- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная *на контроле нормативов физических качеств* и включающая следующие показатели:

- Бег на 10 м с хода;
- Бег на 30 м с высокого старта;
- Прыжок в длину с места;
- Бросок теннисного мяча на дальность;
- Бег на 10 м «змейкой» между предметами;
- Продолжительный бег до появления первых признаков усталости (мин);
- Наклон вперед из положения сидя (см)
- Удержание равновесия в стойке одна нога впереди, другая сзади (сек).

Система мониторинга оценки развития детей, разработана в Детском саду на основе требований Программы представлена по возрастным группам в виде таблиц.

В соответствии со Стандартом и принципами Программы оценка качества образовательной деятельности по Программе:

1) поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;

2) учитывает факт разнообразия путей развития ребенка в условиях современного постиндустриального общества;

3) ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;

4) обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания для семьи, образовательной организации и для педагогов Детского сада в соответствии:

- с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве,
- разнообразием вариантов образовательной среды,
- разнообразием местных условий в данном регионе.

5) представляет собой основу для развивающего управления программами дошкольного образования на уровне Детского сада.

Оценка результатов освоения программы проводится 2 раза в год: августе-октябре – входная диагностика, и в мае – итоговая диагностика освоения программы. Оценка производится в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

Сентябрь-май

№	Перечень основных разделов программы	Количество учебных занятий			
		Теоретическая часть реализуется в процессе практических занятий			
		Старшая группа		Подготовительная группа	
		Всего	Практика	Всего	Практика
1	Аэробика	10	10	10	10
2	Силовые упражнения	9	9	9	9
3	Акробатические упражнения	9	9	9	9
4	Стретчинг	20	20	20	20
5	Релаксация	3	3	3	3
6	Kinder-табата	4	4	4	4
7	Подвижные и целенаправленные игры	16	16	16	16
8	Итоговые Учебные занятия	1	1	1	1
Всего		72		72	

Июнь-август

№	Перечень основных разделов программы	Количество учебных занятий по годам обучения			
		Теоретическая часть реализуется в процессе практических занятий			
		Старшая группа		Подготовительная группа	
		Всего	Практика	Всего	Практика
1	Аэробика	1	1	1	1
2	Силовые упражнения	2	2	2	2
3	Акробатические упражнения	3	3	3	3
4	Стретчинг	8	8	7	7
5	Релаксация	1	1	1	1
6	Kinder-табата	-	-	-	-
7	Подвижные и целенаправленные игры	3	3	3	3
8	Приемы массажа и самомассажа	1	1	1	1
9	Суставная гимнастика	1	1	1	1

10	Упражнения с мячом	1	1	2	2
11	Упражнения на равновесие	1	1	1	1
12	Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия	2	2	2	2
	Всего	24		24	

2.2. Учебно-тематический план

Сентябрь – май

Старшая группа

Теоретические занятия

№	Тема занятий	Виды деятельности	Основные задачи
1.	Силовые упражнения	Понятие силовых упражнений. Виды силовых упражнений. Значение силовых упражнений.	- Познакомить детей с силовыми упражнениями, видами упражнений, инвентарем.
2.	Акробатические упражнения	Понятие акробатических упражнений. Виды акробатических упражнений, их значение.	- Познакомить детей с акробатическими упражнениями, видами упражнений, их значением.

Практические занятия

№	Направления	Виды деятельности	Основные задачи
1	Аэробика	Бег, прыжки под музыку, ОРУ - под музыку.	- Изучить базовые движения классической аэробики.
2	Силовые упражнения	«Велосипед», «подъемный кран», «лодочка», «столик», «полу уголок», «крокодильчики».	- Изучить силовые упражнения. - Развить у ребенка силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, поддержать здоровую массу тела и улучшить плотность костей. - Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.
3	Акробатические упражнения	Подводящие упражнения к кувырку (группировка), березка, мостик.	- Изучить акробатические упражнения. - Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.

4	Стретчинг	«Черепашка», «бабочка», «собачка», «вафелька», «медуза», «самолет», «горка», «кошечка», «верблюд», «лягушка», «смешной клоун», «лодочка», «корзинка», «веселый жеребенок», «деревце», «звездочка», «домик», «волна».	- Изучить упражнения на растяжку. - Увеличивать подвижность суставов. Развивать эластичность и гибкость мышц. - Повышать общую двигательную активность. - Формировать правильную осанку. - Воспитывать выносливость и старательность.
5	Релаксация	«Раскачивающееся дерево», «холодно-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «медузы», «шалтай-болтай».	- Снять состояние напряжения или усталости.
6	Kinder-табата	«Медуза», «солдатик», «кресло-качалка», «чудесные ладошки», «качели-карусели», «лодочка», «маленькая горка», «экскаватор», «ежик», «кенгуру», «велосипед», «салют»	- Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. Увеличивать гибкость и подвижность в суставах. - Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата. - Формировать правильную осанку. - Развивать ловкость и координацию движений.
7	Подвижные и целенаправленные игры	«Быстрые жучки», «Медвежата», «Лягушки и цапля», «Мышеловка», «Через ручеек», «Гибкий носок», «Страус», «Елочки».	- Обеспечить участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности. - Формировать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазаньи, метании. - Учить действовать в соответствии с правилами.
8	Итоговые учебные занятия	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций	

Подготовительная группа

Теоретические занятия

№	Тема занятий	Виды деятельности	Основные задачи
1.	Стретчинг	Понятие «стретчинг». Виды стретчинга Значение стретчинга для тела и здоровья	- Познакомить детей со стретчингом, видами упражнений на растяжку.
2.	Kinder-табата	Понятие «Kinder-табата». Виды упражнений, их значение.	- Познакомить детей с Kinder-табатой, видами упражнений, их значением.

Практические занятия

№	Направления	Виды деятельности	Основные задачи
1	Аэробика	<p>Базовые шаги классической аэробики: Marching – ходьба на месте; Walking – ходьба в различных направлениях, вперед – назад, по кругу, по диагонали; Knee (колени) – выполняется на 2 счета. 1 – поднять правое колено, 3 – вернуть на место. То же с левой. Kick (кик или удар ногой) – может выполняться как с места так и с продвижением в каком либо направлении;</p> <p>Open step (открыть стопу) – выполняется в любом направлении на два счета. 1-шаг правой, 2- «точка» левой ногой, то есть ставим на носок; Grapevine («перекрестный шаг») – выполняется на 4 счета. 1 – шаг правой в сторону, 2 – левая скрестно, 3 – шаг правой в том же направлении, 4 – при-ставить левую;</p> <p>Step Touch (приставной шаг) – выполняется на 2 счета. 1 – шаг правой, 2- при- ставить левую. То же с левой;</p> <p>Joging – вариант бега трусцой.</p>	<p>- Изучить базовые шаги классической аэробики.</p>
2	Силовые упражнения	<p>Подтягивание на турнике; отжимания; подъем ног лежа и на турнике; подъем корпуса лежа на животе и на спине; «велосипед»; «уголок»; выпрыгивания на месте и с продвижением вперед.</p>	<p>- Продолжать изучение силовых упражнений.</p> <p>- Развить у ребенка силовые, скоростно-силовые качества, выносливость, поддержать здоровую массу тела и улучшить плотность костей.</p> <p>- Укреплять мышцы брюшного пресса и спины; нижние и верхние конечности.</p>
3	Акробатические упражнения	<p>Кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из положения стоя.</p>	<p>- Продолжать изучение акробатических упражнений.</p> <p>- Развивать ловкость, координацию, решительность, быстроту реакции, ориентацию в пространстве и тренированный вестибулярный аппарат.</p>

4	Стрейчинг	«Черепашка», «бабочка», «собачка», «вафелька», «медуза», «самолет», «горка», «кошечка», «верблюд», «лягушка», «смешной клоун», «лодочка», «корзин-ка», «жеребенок», «кольцо», «тигр», «ручеек», «кустик», «скамейка», «деревце», «лошадка», «волк», «звездочка».	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать изучать упражнения на растяжку. - Увеличить подвижность суставов, эластичность и гибкость мышц. - Повышать двигательную активность. - Формировать правильную осанку. - Воспитывать выносливость и старательность.
5	Релаксация	«Раскачивающееся дерево», «холодно-жарко», «лимон», «я на солнышке лежу», «на море», «медузы», «отдых».	<ul style="list-style-type: none"> - Снять состояние напряжения или усталости.
6	Kinder-табата	«Большие лягушки», «Бычки», «Веселые ножки», «Гномики». «Гусеница», «Крокодил», «Маленькие лягушки», «Муравьишки», «Мячики», «Неваляшка», Обезьянки», «Пауки», «Поезд», «Раки»	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять мышцы рук и плечевого пояса; мышцы брюшного пресса; мышцы спины и таза; мышцы ног и свода стопы. - Развивать гибкость и подвижность в суставах. - Развить функцию равновесия и вестибулярного аппарата. - Формировать правильную осанку.
7	Подвижные и целенаправленные игры	«Тачанка»; «Кошка-мостик»; «Рисование карандашом»; «Лягушки и цапли».	<ul style="list-style-type: none"> - Осваивать двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. - Продолжать учить действовать в соответствии с правилами. - Учить ребенка самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели.
8	Итоговые учебные занятия	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций	

Июнь – август

Раздел	Старшая группа		Подготовительная группа	
	Название	Задачи	Название	Задачи
Суставная гимнастика	«Джазовая разминка», «Танго сидя»	Развивать подвижность различных суставов. Развивать подвижность суставов позвоночного столба и силу	«Модница», «Рыба – пила»,	Развивать гибкость суставов. Укреплять мышцы спины и профилактика лордоза.

		мышц туловища.		
Акробатические упражнения и упражнения на равновесие	Перекаты на спине, кувырок вперед, березка, шпагаты, мостик. Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 2 буквы алфавита. (и правой и левой ногой)	Развивать координацию движений, гибкость, ориентацию в пространстве. Укреплять все группы мышц и вестибулярный аппарат.	Кувырки вперед, в сторону, назад – «Колобок»; стойка на лопатках «березка»; «мостик» из и.п. стоя шпагат поперечный, продольный; прыжки на батуте; «ласточка», «Колесо». Стоя на одной ноге. Другая нога «рисует» в воздухе первые 5 букв алфавита (и правой и левой ногой).	Развивать координацию движений, гибкость, ориентацию в пространстве. Укреплять все группы мышц, вестибулярный аппарат.
Упражнения игрового стретчинга	«Складочка», «Рыбка», «Колечко», «Лягушка», «Плуг», «Приветствие солнцу», «Волна», «Шпагаты»	Упражнять в растяжении и укреплении мышц ног, спины.	«Кручу-кручу», «Березка», «шпагаты» (продольный, поперечный, из разных и.п.), наклонназад из и.п. стоя на коленях, «Волна».	Укрепить мышцы брюшного пресса. Увеличить подвижность суставов и связок.
Релаксация	«Медузы», «Шалтай – Болтай», «Чебурашка», «Листья кружатся», «Деревья качаются».	Учить расслаблению мышц и восстановлению дыхания.	«Дельфин», «Чебурашка», «Мягкие облака»,	Способствовать вытяжению мышц позвоночника, формированию осанки. Упражнять в расслаблении мышц и восстановлении дыхания.
Упражнения с мячом	«Жонглирование мячом», «Белочка», «Перекаты». Разнообразные сочетания бросков, перекаатов, передач.	Развивать ловкость, координацию движений, мелкую моторику рук и укреплять мышцы пальцев. Совершенствовать работу пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча. Развивать мышцы спины и живота.	«Ладушки» на мячах. «Жонглирование мячом».	Развивать ловкость, координацию движений.

Силовые упражнения	Выпрыгивания, ходьба на руках, уголки, велосипед, лодочка с поворотами, приседания.	Развить мышечную силу ног, рук, спины. Развивать двигательную активность, координацию движений. Укреплять свод стопы.	Вис на турнике, лазанье на руках, подтягивания, приседания, отжимания, пресс	Развить мышечную силу ног, рук, спины, живота. Развивать двигательную активность, координацию движений. Формировать правильную осанку.
Игровые упражнения, направленные на профилактику плоскостопия	«Поймай мячик», «Новогодняя ёлочка», «Солнышко», «Уберём игрушки», «Сварим суп из макарон».	Укреплять и повышать тонус мышц свода стопы.	«Сложи фигуру», «Башенка», «Соберём урожай», «Рисуем подарок другу», «Снежки», «Эстафета с палочкой», «Чарли Чаплин».	Укреплять и повышать тонус мышц свода стопы.
Приемы массажа и самомассажа	«Разотру ладошки сильно»	Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)	«Игромассаж» сустава.	Обучать приемам поглаживания и растирания отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава.
Подвижные и целенаправленные игры	«Мой веселый звонкий мяч», «Подбрось - поймай», «Море волнуется», «Колдун», «Мостик и собака», «Кочки-пенечки», «Веселый зоопарк»	Развивать координацию движений, ловкость, силу, гибкость.	«Ловишка с мячом», «Целься вернее», «Сбей грушу», «Полоса препятствий», «Спортивные догонялки со шпагатами»	Развивать двигательную активность, ловкость, спортивный азарт. Развивать глазомер, гибкость, силу.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Календарно-тематический план

Старшая группа

№	Сроки	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	Знакомство. Познакомить детей с кружковой работой. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях.	Музыкально-физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
		2	1.Обучать подготовительным упражнениям «Великан», «Карлики»; 2.Познакомить с группировкой сидя. 3. Игровой стретчинг «Кукла», «кошечка», «бабочка». 4. Игра «Идет бычок качается».	Музыкально-физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
		2	1. Выполнять упражнения «Обезьянка», «зайчики»; 2. Игровой стретчинг «Кукла плачет», «кобра», «туннель»; 3.Игра «Воробушки и кот».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. 2.Развивать скоростные качества. 3. Игровой стретчинг «верблюд», «лягушка». 4. Игра «Лягушки и цапли».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
2	Октябрь	2	1.Разучить полушпагаты. 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». 3.Игра «Быстрый мячик».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Разучить упражнение «Корзиночка». 2.Повторить полушпагаты. 3.Игра «Модная лягушка».(143)	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1.Обучить упражнению «Паучок». 2.Повторить упр-е «Корзиночка». 3.Разучить упражнение «Складка». 4.Игра «Мартышки и удав»(143)	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить упражнения: «Цапля», «Коробочка», «Лодочка». 2. Обучить выполнению упражнения «Уголок» с согнутыми в коленях ногами, под прямым углом. 3.Игра «Зайцы и волк».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение

3	Ноябрь	2	<ul style="list-style-type: none"> . Разучить полушпагаты. . Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка». . Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор при- сев). . Игра «Быстрый мячик». 	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<ul style="list-style-type: none"> Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе. . Повторить полушпагаты. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). . Игра «Кто ловчее?». 	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<ul style="list-style-type: none"> Обучить упражнению «Стойка на лопатках». Повторить упражнение «Корзиночка» Разучить упражнение «Складка». Игра «Выручай!» 	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
4	Декабрь	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Цапля», «Коробочка», «Рыбка». 2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев. 3. Разучить переход из полож. «Мостик», в полож. «Упор присев». 4. Игра «Ловля обезьян». 	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты». 2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Упр-е «Стойка на голове». 4. Релаксация «Спящий котенок». 	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить упр-ю «Шпагаты». 2. Совершенствовать упр-е «Стойка на голове» (со страховкой). 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Сороконожка на лыжах». 	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенст. упр-е «Мостик». 2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («цапля», два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо). 3. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». 	Музыкально-физкультурный зал	Беседа, наблюдение

5	Январь	2	1. Разучить упр-е «Крокодилычки». 2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой). 3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Школа мяча».	Музыкально-физкультурный зал	Беседа, наблюдение
		2	1. Совершенств. упр-е «Шпагат». 2. Обучить упражнению «Уголок». 3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо. 4. Игра «Лягушки и цапли».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Соверш. упражнение «Уголок». 2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («цапля»); два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор при-сев; кувырок назад через плечо). 3. Релаксация «Облака».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты». 2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой). 3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком». 4. Игра «Перелет птиц».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
6	Февраль	2	1. Аэробика «Чебурашка». 2. Стретчинг «Матрешка». 3. Игровые упражнения: «Арабеск». 4. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. 5. Дыхательная гимнастика.	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Аэробика с мячом. 2. Стретчинг «Собачка» . 3. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. 4. Дыхательная гимнастика.		
		2	1. Игроритмика «Птички». 2. Стретчинг «Цапля». 3. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. 4. Дыхательная гимнастика «Трубач».		
		2	1. Игроритмика «Птички». 2. Стретчинг «Цапля». 3. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. 4. Дыхательная гимнастика «Трубач».		
7	Март	2	1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».	Музыкально-физкультурный	Наблюдение

			<p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (со страховкой).</p> <p>3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами.</p> <p>4. Игра «Жмурки».</p>	зал	
		2	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).</p> <p>3. Игровой стретчинг «страус», «жираф», «журавль»;</p> <p>4. Игра «Заморожу».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Обучить упражнению прыжки на батуте.</p> <p>2. Обучить упражнению «Переворот боком» с прямыми ногами.</p> <p>3. Развивать координацию.</p> <p>4. Игра «Пятнашки».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Обучить упражнению, лежа на спине «Бабочка» с переходом в упражнение «Мостик».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>3. Развивать силовые способности.</p> <p>4. Игра «Волк во рву».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
8	Апрель	2	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).</p> <p>3. Игра «Мышеловка»</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Совершенствовать упражнение «Бабочка» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).</p> <p>2. Совершенствовать упр-е «Переворот боком» (самостоятельно).</p> <p>3. Игра «Выручай!»</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Ознакомить с элементами вольных упражнений.</p> <p>2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед.</p> <p>3. Развивать координацию, гибкость.</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик с переходом в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение

			3. Игра «Удочка».		
9	Май	2	1. Обучить упражнению «раки». 2. Повторить упражнение «Коробочка». 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упражнение «Морская звезда».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить упражнение «Корзиночка». 2. Разучить комбинацию: кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат, «лебедь». 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Спящий котенок».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине. 2. Повторить полушпагаты. 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед). 4. Игровое упражнение «Самолет».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка». 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Игровое упражнение «Карусель».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
10	Июнь	2	1. Повторить упражнения «дерево», «корзиночка», «коробочка». 2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; 3. Разучить переход из полож. «мостик» в полож. «упор присев». 4. Игровое упражнение «Танец медвежат».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагат. 2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо. 3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках. 4. Игровое упражнение «Колобок».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Разучить упражнение с мячом «Белочка». 2. Повторить упражнения «бабочка с наклоном в сторону», «бабочка расправляет крылья». 3. Игровое упражнение «Подбрось - поймай».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Разучить упражнение «лягушка с отжиманием от пола».	Музыкально-физкультурный	Наблюдение

			<p>2. Обучать выполнению упражнения раскачивания в висе на перекладине.</p> <p>3. Игровой стретчинг «Собака», «Кошка».</p> <p>4. Игровое упражнение «Танец медвежат».</p>	зал	
11	Июль	2	<p>1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагат.</p> <p>2. Разучить комбинацию: упор присев, упор лежа, правую ногу назад, упор лежа, левую ногу назад, упор лежа, упор присев, прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз.</p> <p>3. Игра «Поймай мячик».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Обучить упражнению «Воробышек».</p> <p>2. Повторить комбинацию: упор присев, упор лежа, правую ногу назад, упор лежа, левую ногу назад, упор лежа, упор присев, прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз.</p> <p>3. Развивать координационные способности.</p> <p>4. Игра «Фантазеры».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Обучить упражнению «Маленькие зайчики»;</p> <p>2. Совершенствовать комбинацию: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость;</p> <p>4. Игровое упражнение «Цапля».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Обучить упражнению «Лебедь».</p> <p>2. Повторить упражнение «Коробочка», «Самолет».</p> <p>3. Развивать гибкость.</p> <p>4. Игровое упражнение «Морская звезда».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
12	Август	2	<p>1. Обучить упражнению «Петушок».</p> <p>2. Разучить комбинацию: кувырок вперед, упор присев, перекаат пере- ход в «мостик», через плечо в полушпагат, упор лежа, «колечко».</p> <p>3. Развивать силовые способности, гибкость.</p> <p>4. Релаксация «Шалтай – Болтай».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Разучить упражнение с мячом «Подбрось-поймай, с хлопком».</p> <p>2. Повторить упражнения «Бабочка», «Волна» «Рыбка».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение

			3. Совершенствовать перекаты с мячом. 4. Игра «Сова».		
		2	1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Обучать выполнению упражнения вис на перекладине обратным хватом. 3. Игровой стретчинг «Собака чешет ушко», «Цветок». 4. Игровое упражнение «Солнышко».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить упражнения «Ласточка», «Продольный шпагат». 2. Повторить комбинацию: упор присев, упор лежа, правую ногу назад, упор лежа, левую ногу назад, упор лежа, упор присев, прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз. 3. Игра «Поймай мячик».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение

Подготовительная группа

№	Сроки	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	Ознакомить детей с работой кружка. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей	Музыкально-физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
		2	1. Обучать подготовительным упражнениям к кувырку вперед. 2. Познакомить с базовыми шагами аэробики Marching – ходьба на месте; StepTouch (приставной шаг; Open step (открыть стопу). 3. Развивать гибкость «вафелька», «смешной клоун». 4. Игра «Тачанка».	Музыкально-физкультурный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
		2	1. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Познакомить с базовыми шагами аэробики Knee (колени); Kick (кик или удар ногой); Step-curl. 3. Развивать гибкость «бабочка», «верблюд», «волна» 4. Игра «Мяч сквозь обруч».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Упражнение отжимание. 2. Упражнение подъем ног на гим. лестнице; 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Что изменилось?»	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение

2	Октябрь	2	1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице. 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; разучить связку под музыку (базовые шаги аэробики). 3. Развивать скоростные качества, гибкость. 4. Игра «Кто быстрее».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Разучить упражнение «Ласточка». 2. Познакомить с упражнением «два кувырка вперед». 3. Обучать упражнению «перекаты» (выпады). 4. Игра «Китайские пятнашки».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить упр. «Ласточка». 2. Разучить упр. «Коробочка». Обучать базовым шагам аэробики Double step touch – двойное движение в сторону приставными шагами; Leg side – поднимание прямой ноги в сторону; 3. Игра «Звездочка»	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка», «Кошка тянет лапку» 2. Совершенствовать упражнение «Ко рбочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. 3. Совершенствовать кувырки вперед (самостоятельное выполнение) 4. Игра «Лягушки и цапли».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
3	Ноябрь	2	1. Разучить упражнение «шпагат». 2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка», «Кошка тянет лапку». 3. Совершенствовать кувырки вперед (из упора присев в упор присев). 4. Игра «Камень, водоросли, рыбка».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на спине. 2. Повторить упражнение «шпагат». 3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд). 4. Игра «Кто ловчее?».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках». 2. Повторить упражнение «Корзиночка» 3. Разучить упражнение «Складка», «Книжка». 4. Игра «Кошка-мостик»	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить упражнения:	Музыкально-	Наблюдение

			<p>«Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».</p> <p>2. Обучить базовым шагам Grapevine («перекрестный шаг»); V – step.</p> <p>3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».</p> <p>4. Игра «Ловля обезьян».</p>	физкультурный зал	
4	Декабрь	2	<p>1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты», «Шпагат»</p> <p>2. Разучить переход из полож. «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.</p> <p>3. Обучить упр-ю «Стойка на голове».</p> <p>4. Релакс. «Раскачивающееся дерево».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Учить упр. «Продольный шпагат».</p> <p>2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).</p> <p>3. Стрейчинг в паре: «лодочка», «вафелька».</p> <p>4. Игра «Два мороза».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Совершенств. упр. «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).</p> <p>2. Разучить комбинацию из акробатических упр-й («ласточка», 2-3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).</p> <p>4. Игра «Колдун».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
5	Январь	2	<p>1. Разучить упр. «Тачанка», махи ногами при ходьбе.</p> <p>2. Совершенствовать упр. «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).</p> <p>3. Обучить выполнению упр. «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Школа мяча».</p>	Музыкально-физкультурный зал	
		2	<p>1. Совершенствовать упр. «Мостик», из полож. «стоя» в положение «стоя».</p> <p>2. Обучить упр-ю «Стойка на руках».</p> <p>3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>4. Игра «Рисование карандашом».</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	<p>1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).</p> <p>2. Повтор комбинации из акробатич. элементов («ласточка»; 2 кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат ч/з плечо; «коробочка»,</p>	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение

			поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад ч/з плечо). 3. Релаксация «холодно-жарко».		
		2	1. Совершенствовать упражнение «Колесо» (со страховкой). 2. Обучить упражнению «Подтягивание на перекладине» (со страховкой) 3. Развивать координацию, гибкость «Страус», «Лебедь», «тигр» 4. Игра «Пятнашки».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
6	Февраль	2	1. Обучать комбинации: «Кузнечик», «тигр», «самолет», «лебедь», «планка», «стрела». 2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой). 3. Развивать силовые способности. 4. Игра «Волк во рву».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Совершенст. упражнение «Уголок» 2. Обучать упражнению отжимания от скамьи. 3. Развивать координацию, силу и ловкость; 4. Игра «Елка»	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Ознакомить с элементами вольных упражнений. 2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», упор присев, кувырок вперед. 3. Развивать координацию. 4. Игра «Капитаны и обезьяны».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», упор присев, кувырок вперед. 2. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. 3. Развивать равновес. и выносливость. 4. Игра «Ремешок»	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
7	Март	2	1. Совершенствовать комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», упор присев, кувырок вперед. 2. Повторить полушпагаты. 3. Развивать гибкость «морская звезда», «маленький мостик», «черепашка» 4. Игра «Пчелы собирают мед»	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить стойку на руках. 2. Обучить комбинации: стойка на	Музыкально-физкультурный	Наблюдение

			руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать координацион. способности. 4. Игровое упражнение «Фигуры»	зал	
		2	1. Повтор. кувырок вперед, кувырок назад. 2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Цапля».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
8	Апрель	2	1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны. 2. Повторить упр. «Журавль», «Окошко» 3. Развивать гибкость. 4. Игровое упр. «Море волнуется».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить упражнение «Кораблик». 2. Разучить комбинац.: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», ч/з плечо в полушпагат, «лебедь». 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Я на солнышке лежу».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Разучить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Повторить продольный, поперечный шпагат. 3. Совершен. кувырок вперед (несколько кувыр. вперед); прыжки на батуте. 4. Игровое упр. «Я спортсмен».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках», «экскаватор» «каракатица». 2. Повторить упр. «Корзиночка». 3. Разучить упражнение «Складка». 4. Сюжетная игра-эстафета «Школа юнг»	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
9	Май	2	1. Разучить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Обучить выполнению упр-я ходьба на руках по горизонтальной лестнице. 3. прыжки в длину с разбега. 4. Игра «Хитрая лиса».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Упр-е «Гимнастич. привет» в паре. 2. Повторить упр-е на	Музыкально-физкультурный	Наблюдение

			гимнастической лестнице «Мостик», «наклоны». 3. Разучить упр-е «обратные скручивания» на гимнастической лестнице. 4. Сюжетная игра-эстафета «Школа юнг».	зал	
		2	1. Обучить выполнению упражнения «Жонглирование мячом»; 2. Разучить упражнения «перекаты с мячом» лежа на спине, на животе; 3. Развивать гибкость, координацию; 4.Игра «Ловишка с мячом».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Повторить упражнения ходьба на руках по горизонтальной лестнице. 3.Повторить упражнения прыжки в длину с места. 4. Игра «Целься вернее».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
10	Июнь	2	1. Обучить упражнению «Ласточка» впаре. 2. Повторить упражнение на гимнастической лестнице (стретчинг). 3. Повторить упражнение «обратные скручивания» на гимнастической лестнице. 4. Игра «Капитаны и обезьяны».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Обучить выполнению вольных упражнений. 2. Совершенствовать качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. 3. Развивать гибкость, координацию. 4. Игровое упражнение «Я спортсмен».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Обучить выполнению упражнения «Мост» с колена. 2. Повторить упражнения «Верблюд», «Кошка». 3. Развивать гибкость. 4.Игра «Ловишка с мячом».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Повторить упражнения подтягивание на перекладине. 3. прыжки на батуте. 4. Игра «Рыбки, камень, водоросли».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
11	Июль	2	1. Игроритмика «Птички». 2. Стретчинг «Цапля».	Музыкально-физкультурный	Наблюдение

			3. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. 4. Дыхательная гимнастика «Трубач».	зал	
		2	1. Закрепить комбинацию из базовых шагов аэробики. 2. Повторить упражнение ходьба на руках по горизонтальной лестнице. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Игра «Хитрая лиса».		
		2	1. Повторить упражнение «Кораблик». 2. Закрепить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», ч/з плечо в полушпагат, «лебедь». 3. Развивать силовые способности. 4. Релаксация «Я на солнышке лежу».		
		2	1. Игроритмика «Птички». 2. Стретчинг «Цапля». 3. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. 4. Дыхательная гимнастика «Трубач».		
12	Август	2	1. Обучить упражнению «Окошко» в паре. 2. Повторить упражнение выпады, ходьба на руках в паре. 3. Разучить упражнение «обратные скручивания» с прямыми ногами на гимнастической лестнице. 4. Игра «Елочки».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Обучить выполнению вольных упражнений. 2. Разучить комбинацию: упор присев, лежа, прав. ногу назад, упор лежа, левую ногу назад, упор лежа, упор присев, прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз, «ласточка», кувырок вперед, упор присев, выпрыгиван. врозь-вместе, руки в стороны. 3. Развивать гибкость, координацию. 4. Игра «Спортивные догонялки с шпагатам».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение
		2	1. Повторить выполнению упражнения «Мост» с колена. 2. Повторить упражнения шпагаты, стойка на лопатках. 3. Игра «Ловишка с мячом».	Музыкально-физкультурный зал	Наблюдение

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в музыкально-физкультурном зале, оборудованном в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами: скамейки, шведская стенка, литература,

раздаточный и наглядный материал.

Часть занятий организуется на спортивной площадке с необходимым оборудованием (рукоходы, беговая дорожка, гимнастические стенки, прыжковая яма).

Перечень физкультурного оборудования

<i>Пространственная среда</i>	<i>Спортивный инвентарь</i>
Музыкально - спортивный зал, спортивная площадка, спортивные уголки в группах	Мячи разных размеров; мягкие модули; скакалки; кегли; обручи разных размеров; ориентиры разных размеров; гимнастические палки; гимнастические скамейки; гантели; мячи набивные; мешочки для метания; балансиры; эластичные ленты разных размеров; флажки; поролоновые палки; массажные дорожки; гимнастические маты; султанчики; платочки.

Информационное обеспечение курса

Для реализации Программы имеется современная информационно – техническая база: технические средства обучения: ноутбук, музыкальный центр, магнитофон, дающие возможность организации педагогической деятельности. Разносторонне используются возможности мультимедиа и слайд проектирования.

IV. Список литературы

1. Волошина Л.Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. М.: Волгоград, 2013.-141 с. ISBN 978-5-7057-3298-2.
2. Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС. 2001.- 336с. ISBN5-691-00806-4.
3. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». № 2/2008.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. / Э.Я. Степаненкова – М.: Издательский центр «Академия»,2001.- 368с. ISBN 5-7695-0352-1.
5. Сулим Е.В. Игровой стрейчинг / Е.В. Сулим . М.: ТЦ Сфера, 2012.- 112 с. ISBN 978-5-9949-0624-8.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет /Е.В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2014.- 160с. ISBN 978-5-9949-0871-6.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. Учебное пособие- СПб.: ДЕТ-СТВО-ПРЕСС, 2007.-384с. ISBN 978-5-89814-368-8
8. Фитнес - школа Olimpia life. «Детский фитнес». Методическое пособие. Категория 1.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Подтягивание на турнике. // Дошкольное воспитание №11, 1996 г.
10. <https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya- 562554.html>.