МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОКРОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»
МО «КАМЕНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

623480, Свердловская область, Каменский район, с. Покровское, ул. Рабочая, д.6
телефон: (3439)37-13-72, 37-17-72, E-mail: mkdoypokrovckoe@mail.ru

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 06.06.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

заведующим МКДОУ
«Покровский детский сад»
Н.П.Аввакумова
Приказ № 46 от 31.07.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Грачева Вера Васильевна,
педагог дополнительного
образования

с. Покровское, 2023г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность	3
Актуальность Программы	3
Отличительные особенности Программы, новизна	4
Адресат Программы	5
Режим занятий	6
Объем общеразвивающей Программы и срок освоения	7
Особенности организации образовательного процесса	7
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8
Учебный план (1-й год обучения)	8
Учебный план (2-й год обучения)	8
Содержание учебного (тематического) плана	9
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	30
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	30
Календарный учебный график	30
Материально-техническое обеспечение	31
Кадровое обеспечение	31
Формы аттестации и оценочные материалы	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» физкультурно-спортивной направленности.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом развитии.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

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, пилатес, 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.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- личностному развитию обучающихся, позитивной социализации;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- ✓ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- ✓ Федерального закона РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.);
- ✓ Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- ✓ Постановления 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»;
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196»;
- ✓ Приказа Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- ✓ Устава и локальным актам муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Покровский детский сад».

Отличительные особенности Программы, новизна

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Данная Программа модифицирована. За основу взяты авторские программы «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Сулим Е.В и программа «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Сулим Е.В.

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. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

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.

Адресат Программы

Программа предназначена для воспитанников 5-7 лет. Все зачисленные делятся на две возрастные группы: 5-6 лет и 6-7 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся

Дошкольник 5—6 лет. В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного

интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Дошкольник 6—7 лет. На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

Условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

Условия формирования групп: одновозрастные, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

Число детей, одновременно находящихся в группе: 10-15 человек.

Режим занятий

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением 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» и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и

требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Объем общеразвивающей Программы и срок освоения

В возрастн ая	Всего учебных недель	Режим работы	Длительность	Объем учебных часов
от 5 до 6 лет	36	1 раз в неделю	25 минут	36
от 6 до 7 лет	36	1 раз в неделю	30 минут	36

Объем программы – 72 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 36 часов,

2 год обучения: 36 часов

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» реализуется в форме традиционной модели (линейная последовательность освоения содержания в течение 2-х лет обучения в одной образовательной организации).

Формы обучения: групповая.

Формы занятий:

- игровые приемы и упражнения;
- подвижные игры;
- познавательные беседы;
- объяснение;
- наглядно-демонстративный показ;
- соревнование.

Формы подведения результатов: открытое занятие.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

Обучающие:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);

Развивающие:

- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную систему организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

Воспитательные:

- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план (1-й год обучения)

№ п/п	Модуль программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Тематические игровые занятия	1	18	19
2.	Контрольно-проверочное занятие	-	1	1
3.	Фитнес-тренировка		16	16
	Итого:	1	35	36

(2-й год обучения)

№ п/п	Модуль программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Тематические игровые занятия	1	18	19
2.	Контрольно-проверочное занятие	-	1	1
3.	Фитнес-тренировка		16	16
	Итого:	1	35	36

Содержание учебного (тематического) плана

5-6 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1) (см. стр. 182 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину) Обучение	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Повторение	—	Ползание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление	Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так»
Вторая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1) (см. стр. 182 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная, с чередованием с ходьбой на пятках, носках, в рассыпную. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) Повторение	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Закрепление	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение	—	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
Третья неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 2) (см. стр. 183 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, в рассыпную	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за головой) Закрепление	—	— //— Повторение	Ползание на четвереньках между предметами «змейкой» Обучение	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
---	---	---	---	----------------------------	--	--

Четвертая неделя

Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2) (см. стр. 183 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

—//—	— //—	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места (длина 80—90 см)	Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
------	-------	--------------------------------------	---	--	---	---

ОКТАБРЬ

Первая неделя

Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3) (см. стр. 183 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой Повторение	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) Закрепление	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Обучение	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
--	---	--	--	---	---	--

<p>Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3) (см. стр. 183 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
—II—	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка: «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	—II— Закрепление		—II— Повторение	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой Обучение	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 41 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 2. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 44 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
НОЯБРЬ						
<p>Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4) (см. стр. 184 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Прыжки в длину с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) Обучение	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»

<p>Вторая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4) (см. стр. 184 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны</p>	<p>Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу</p>	<p>Прыжки в высоту с места на двух ногах Закрепление</p>	<p>Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую Обучение</p>	<p>—II— Повторение</p>	<p>Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»</p>	<p>Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»</p>
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 48 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 51 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>ДЕКАБРЬ</p>						
<p>Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5) (см. стр. 185 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим</p>	<p>Ходьба обычная; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом Обучение</p>	<p>—</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение</p>	<p>Подтягивание на скамейке с помощью рук Закрепление</p>	<p>Подвижная игра «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»</p>

	зарядка «Чудесные ладошки»)					
<p>Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5) (см. стр. 185 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой Закрепление	—	Отбивание мяча от пола Обучение	Подлезание под Дугу в плотной группировке Повторение	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг (см. стр. 55 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг (см. стр. 59 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
ЯНВАРЬ						
<p>Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6) (см. стр. 186 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Перестроение в одну и в две колонны; перестроение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей;	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча Закрепление	Прыжки в глубину в обозначенное место Повторение	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Обучение	—	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»

	С остановкой по сигналу (бег врассыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)					
Вторая неделя						
Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6) (см. стр. 186 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки Обучение	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед Закрепление	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Повторение	—	Подвижная игра «Чай-чай-выручай». Игра малой подвижности «Летает—не летает»
Третья неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 7. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 64 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя						
Фитнес-тренировка — комплекс 8. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг (см. стр. 70 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя						
Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7) (см. стр. 186 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами Повторение	Прыжки в длину с места Закрепление	Забрасывание мяча в корзину Обучение	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»

<p>Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7) (см. стр. 186 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя Закрепление	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин) Обучение	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг (см. стр. 75 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг (см. стр. 78 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
МАРТ						
<p>Первая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8) (см. стр. 187 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Построение в шеренгу, колону; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу	—	Запрыгивание на высоту с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) Повторение	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке Обучение	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»

	(веселая зарядка «Лодочка»)					
<p>Вторая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8) (см. стр. 187 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление	Метание в вертикальную цель Обучение	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног Повторение	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг (см. стр. 81 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг (см. стр. 85 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
АПРЕЛЬ						
<p>Первая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9) (см. стр. 188 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную	Лазанье по гимнастической стенке с переходом	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай»

	(веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	прыжках на двух ногах посередине Закрепление		цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение	с пролета на пролет Повторение	Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
<p>Вторая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9) (см. стр. 188 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах Закрепление	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе Обучение	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 89 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 94 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
МАЙ						
<p>Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10) (см. стр. 188 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						

Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление	—	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами Повторение	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 10) (см. стр. 188 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой направляющего; семенящим шагом	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление	Прыжки через обруч на месте Обучение	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину Закрепление	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Повторение	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 15. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, художественная гимнастика с обручем и стретчинг (см. стр. 98 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 16. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, художественная гимнастика с обручем и стретчинг (см. стр. 102 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

6-7 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	--------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

СЕНТЯБРЬ

Первая неделя

Тема «Детский сад» (ОРУ — комплекс 1) (см. стр. 189 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову Обучение	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м) Повторение	—	Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление	Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»
--	---	--	---	---	--	--

Вторая неделя

Тема «Детский сад» (ОРУ — комплекс 1) (см. стр. 189 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Построение в колонну, шеренгу; повороты направо, налево	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	— II — Повторение	— II — Закрепление	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение	—	— II —
---	--	-----------------------------	------------------------------	--	---	--------

Третья неделя Тема «Детский сад» (ОРУ — комплекс 2) (см. стр. 190 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом ларами, стоя друг к другу лицом. Бег парами; с захлестом голеней; семенящим шагом	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием че-рез предметы Закрепление	—	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3—4 м) Повторение	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Обучение	Подвижная игра-эстафета «Классики». Игра малой подвижности «Будь внимателен»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2) (см. стр. 190 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в две, три колонны	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голеней; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	Прыжки в длину с места (расстояние 1 м)	Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз)	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	— II —
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3 (см. стр. 191 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках	—	Перебрасывание мяча друг Другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях Закрепление	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Повторение	Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»

	прямых ног вперед	Обучение				
<p>Вторая неделя Тема «Осень в лесу» (ОРУ — комплекс 3) (см. стр. 191 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием прямых ног вперед	— II — Повторение	Перепрыгивание через веревку боком (высота 15—20 см) Закрепление	—	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками Обучение	Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 107 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 112 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
НОЯБРЬ						
<p>Первая неделя Тема «Мое село» (ОРУ — комплекс 4) (см. стр. 191 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой	—	Прыжки в длину с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Обучение	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»

	ноге, вдоль третьей — на левой					
<p>Вторая неделя Тема «Мое село» (ОРУ — комплекс 4) (см. стр. 191 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатик»)	—	— II — Закрепление	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз Обучение	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Повторение	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 117 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 121 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
ДЕКАБРЬ						
<p>Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5) (см. стр. 192 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Расчет на «раз», «два» и перестроение в две шеренги; построение в три	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом Закрепление	Забрасывание большого мяча в корзину (высота – 1,5 м) Обучение	—	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»

колонны в движении	выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	стороны Повторение				
<p>Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5) (см. стр. 192 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
— //—	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине Закрепление	Прыжки в высоту с разбега Обучение	— //— Повторение	—	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг (см. стр. 126 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг (см. стр. 130 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
ЯНВАРЬ						
<p>Первая неделя Тема «Забава зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6) (см. стр. 193 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег		Прыжки в глубину в обозначенное место Закрепление	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота –	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40-50 см)	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности

шеренги в две колонны	обычный; враспынную; змейкой	—		1,5 м, расстояние – 3-4 м) Обучение	Повторение	«Узнай, кто позвал»
-----------------------	------------------------------	---	--	---	-------------------	---------------------

Вторая неделя

Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6) (см. стр. 193 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

— //—	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»). Бег обычный; с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Прыжки в длину с разбега Обучение	— //— Повторение	— Закрепление	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник»
-------	--	---	---	----------------------------	-------------------------	--

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 7. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, аэробика и стретчинг (см. стр. 135 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 8. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, аэробика и стретчинг (см. стр. 141 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

ФЕВРАЛЬ

Первая неделя

Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7) (см. стр. 194 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный;	—	Прыжки через обруч в движении Обучение	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) Повторение	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингины»
--	---	---	--	---	---	--

	с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия				(высота 2 м) Закрепление	
<p>Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7) (см. стр. 194 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед	—	Повторение	Закрепление	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками Обучение	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
<p>Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 9. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 145 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
<p>Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 149 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
МАРТ						
<p>Первая неделя Тема «Весенняя карусель» (ОРУ — комплекс 8) (см. стр. 194 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)</p>						
Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету,	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см)	Метание в вертикальную цель Повторение	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой

приставным шагом в правую и левую сторону	четвереньках: скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)		Закрепление		остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед Обучение	подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Весенняя карусель» (ОРУ — комплекс 8) (см. стр. 194 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег со сменой направлений движения; взмах голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с переключением мяча под коленом Закрепление	—	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли (3—4 раза) Обучение	— II — Повторение	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг (см. стр. 153 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг (см. стр. 158 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 9) (см. стр. 195 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

Расчет на «раз», «два», перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед Закрепление	—	Метание предметов в горизонтальную цель Обучение	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Повторение	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 9) (см. стр. 195 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
—	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»)	Прыжки через короткую скакалку, стоя на месте Обучение	—	Повторение	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Закрепление	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 13. Силовая гимнастика с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 163 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 14. Силовая гимнастика с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 163 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						

МАЙ

Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10) (см. стр. 196 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза Обучение	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) Повторение	—	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10) (см. стр. 196 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)						
— // —	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло-качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно	— // — Повторение	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом. Закрепление	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину Обучение	—	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»

Третья неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 172 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Четвертая неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 16. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг (см. стр. 176 «Детский фитнес» Е.В. Сулим)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу первого года обучения по Программе воспитанники **будут знать:**

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания;
- комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Будут уметь:

- применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств;
- использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение);
- применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
-

К концу второго года обучения по Программе воспитанники **будут знать:**

- необходимые знания по физическому воспитанию;
- правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- комплексы ОРУ, упражнений на степ-платформах и больших ортопедических мячах.

Будут уметь:

- применять необходимые знания по физическому воспитанию;
- использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- применять комплексы ОРУ, упражнений на степ-платформах и больших ортопедических мячах.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

Возраст обучающихся	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5-6 лет	01 сентября	31 мая	36	36	36	1 раз в неделю
6-7 лет	01 сентября	31 мая	36	36	36	1 раз в неделю

Продолжительность занятий – 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 5-6 лет, 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет (в соответствии с требованиями СанПиН)

Условия реализации Программы

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включают в себя:

- материально-техническое обеспечение;
- кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по Программе будут проводиться в спортивном зале ДООУ. Площадь зала 74,8 кв.м.

Использование на занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

Тренажеры

Велотренажеры - укрепляют сердечно-сосудистую систему, тренируют мышцы ног и спины, развивают выносливость.

Степперы - тренируют сердечно-мышечную, дыхательную системы, мышцы ног и таза.

Спортивное оборудование

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются:

- обручи,
- мячи разных размеров,
- ленточки,
- скакалки,
- гимнастические палки,
- фитболы,
- степ-платформы.

Для игр:

- кубики,
- стойки,
- фишки,
- мягкие игрушки др.

Для силовой гимнастики:

- гантели,
- эспандеры,
- мешочки с песком,
- набивные мячи.

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы будет осуществлять педагог дополнительного образования Грачева Вера Васильевна.

Образование: 1987г. - Свердловское городское дошкольное педагогическое училище №3 (квалификация - воспитатель детского сада, направление - Дошкольное воспитание);

2019г. - Профессиональная переподготовка на базе ООО "ВНОЦ "СОТех" по программе "Профессиональная деятельность в сфере дошкольного образования: инструктор по физической культуре ДОО в соответствии с ФГОС" (260ч.), присвоена квалификация «Инструктор по физической культуре дошкольной образовательной организации»;

2022г. – Профессиональная переподготовка на базе ООО «Инфоурок» по программе «Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта», присвоена квалификация «Педагог дополнительного образования».

Формы аттестации и оценочные материалы

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению образовательной программы “Детский фитнес”, развития их личностных качеств.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы “Детский фитнес”.

Способы фиксации данных обследования:

Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

- Обобщение результатов в таблицы.
- Качественный анализ данных обследования.

Показатели и индикаторы успешности развития детей.

Показатели и индикаторы успешности развития детей	Ф.И. ребёнка	
	Декабрь	Май
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений. Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохраняет правильную осанку. Активно участвует в играх. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, вы		

Критерии оценки:

- **3 балла** – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
- **2 балла** – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
- **1 балл** – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2021. 224 с.
- Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. М.: ТЦ Сфера, 2020. 112 с.
- Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 5-6 лет. М.: ТЦ Сфера, 2018. 432 с.
- Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2018. 432 с.
- Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова. АРКТИ, 2020.104 с.