

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»  
(Детский сад № 4) улица Октябрьская, дом 94, город Каменск-Уральский, Свердловская область, Россия, 623426

Принята  
Педагогическим советом Учреждения  
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждена  
приказом заведующего муниципальным бюджетным дошкольным  
образовательным учреждением «Детский сад № 4 общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению  
развития детей»  
от 27.08.2024 № 215

**Рабочая программа педагога по дополнительной общеразвивающей программе  
«Кросс-Фит (Детский фитнес)»**

Составитель:  
Поддельская Любовь  
Ивановна

Каменск – Уральский городской округ

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Кросс-Фит» (далее - Фитнес для детей) разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

**Актуальность:** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес».

Программа «Фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Новизна** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии: танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

### ***Направленность программы***

Программа «Фитнес» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

### ***Направленность упражнений:***

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

### **Возрастные и индивидуальные характеристики детей 5 – 7 лет**

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи 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 ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть 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 на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы 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 ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Также интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

**Срок реализации программы** – 1 год. Категория детей – 5-7 лет. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

**Форма обучения** - групповая.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная

## **Принципы создания программы**

### **1. Доступность:**

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

### **2. Систематичность и последовательность:**

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

### **3. Наглядность;**

### **4. Динамичность;**

### **5. Дифференциация:**

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

## **Основная форма организации:**

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения по 12-15 детей.

## **Предполагаемый результат:**

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

**Формы подведения итогов:**

Показательные выступления: совместное занятие с родителями 2 раза в год (декабрь, май).

Диагностика - 2 раза в год (январь, май)

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	владеет комбинациями и упражнениями и на фитоболах	владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.	владеет техникой основных движений классической аэробики	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство ритма и равновесия	<b>Всего баллов</b>	<b>Уровень усвоения</b>
--------------	------------	--	---	--	--	--	--	------------------------------------	---------------------	-------------------------

**Оценка уровня развития:**

*3 балла:* ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*2 балла:* ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

*1 балл:* ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

***Ранжирование успехов воспитанников:***

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

**Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель обучения способствовать** укреплению здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.



## Содержание программы.

### История физической культуры

- Физическая культура и спорт в России.
- Понятие о физической культуре.
- Значение занятий физической культурой.
- Распорядок дня и двигательный режим.
- Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.

### Гигиена, врачебный контроль, травматизм

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- Закаливание. Основные причины травматизма.
- Признаки заболевания.

### Самоконтроль, техника безопасности

- Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.
- Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общеподготовительной подготовки.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Гимнастика

- Строевые упражнения.
- Построения и перестроения.
- Шеренга, колонна, размыкание.
- Расчет по порядку.
- Ходьба в ногу.
- Строевой шаг.
- Интервал.
- Дистанция.

- Предварительная и исполнительная команды.
- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами: мячами, скакалками, гимнастическими палками.

### **Упражнения на гимнастических снарядах**

- Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.
- Прыжок через препятствие, упражнения на скамье.

### **Акробатические упражнения**

- Группировка.
- Перекаты.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках.
- «Мост».
- Поворот в сторону.

### **Упражнения на преодоление собственного веса**

- Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.
- Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах);
- Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.
- Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

### **Легкая атлетика**

- Ходьба обычная и с различными положениями рук.
- С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.
- Высокий старт.
- Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.

- Кросс 300м, медленный бег, финиширование.
- Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

### **Метание**

- Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.
- Метание малого мяча с разбега.
- Преодоление полосы препятствий.

### **Специальные общеразвивающие упражнения**

- игровой стретчинг
- суставная гимнастика
- дыхательные упражнения
- приемы массажа и самомассажа
- упражнения на расслабление
- упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)
- основные базовые шаги фитбол – аэробики
- упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами)

### **Спортивные игры**

Баскетбол.

Правила игры.

Передвижения. Остановка шагом и прыжком.

Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Ведение мяча.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.

Бросок мяча в корзину со среднего расстояния.

Броски мяча в корзину после ведения.

Забивание мяча при ведении и броске.

Знакомство с общими правилами игры в баскетбол и настольный теннис.

### Учебно-тематический план

№ п\п	Наименование темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России	1	-	1
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	-	1
3.	Закаливание. Признаки заболевания	1	-	1
4.	Распорядок дня и двигательный режим	1	-	1
5.	Общая физическая подготовка	-	72	72
6.	Игровой стретчинг, суставная гимнастика, упражнения на фитболах, степ-аэробика	-	30	30
7.	Дыхательные упражнения, приемы массажа и самомассажа	-	29	29
8.	Контрольные испытания	-	2	2
9.	Индивидуальные (коррекционные) занятия	-	7	7
	<b>Итого:</b>	4	140	144

## Календарно-тематическое планирование

### Сентябрь

№	дата	тема	кол-во часов	содержание	форма контроля
1		Техника безопасности по спортивным играм. Держание мяча, ловля.	2	Основы знаний. Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Легкая атлетика: ОРУ . Бег в медленном темпе. Гимнастика: ходьба по ограниченной плоскости.	текущий
2		Совершенствование держания, ловли мяча. Игры.	2	Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Легкая атлетика: бег в медленном темпе. ОРУ с мячом. Развитие мышечной силы ног «Прыгалка» «Солдатики»	текущий
3		Хват ракетки. Стойки. Классическая аэробика.	2	Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа). Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки). Освоение упражнений общего воздействия: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.	текущий
4		Подвижные игры.		Ходьба и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа).	

				Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.	
5		Упражнения на формирование правильной осанки.	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Упражнения на осанку. Подвижные игры с прыжками «Волк во рву».	текущий
6		Упражнения на укрепление силы ног. «Веселые ритмы».	2	Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Легкая атлетика: бег в медленном темпе. ОРУ с мячом. Развитие мышечной силы ног. Выполнение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.	

### Октябрь.

№	дата	тема	кол-во часов	содержание	
1		ОРУ с элементами танцевальной гимнастики.	2	История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной	текущий

				гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног.	
2		Бег с заданиями. Подвижные игры. Индивидуальные занятия.	2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?». Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.	текущий
3		Школа мяча. Фитбол- аэробика.	2	ОРУ с мячом. Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность. Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде». Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой.	текущий
4		Специальные беговые упражнения. «Попрыгунчики».	2	ОРУ без предмета. Беговые упражнения на координацию и скорость.	текущий



				Подвижная игра с бегом «День и ночь». освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах.	
5		Упражнения с теннисным мячом.	2	ОРУ с мячом. Упражнения на ловкость с теннисным мячом Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	текущий
6		Упражнения на равновесие.	2	Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево. Легкая атлетика: ходьба обычная, с заданием, выполнение по сигналу упражнения на равновесие. Подвижная игра «Удочка».	текущий
7		Фитбол-аэробика. Метание набивного мяча.	2	Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловли. Мяч должен попадать точно в руки. Умение сочетать движения с музыкой и словом.	текущий
8		Ловля мяча двумя руками.	2	ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Учить детей двигаться синхронно, ритмично. Развивать у детей координационные способности, чувство ритма. Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами.	текущий

9		Школа мяча. Игры.	2	Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами, упражнения у теннисного стола. упражнять в танцевальных движениях; развивать внимание, память.	текущий
---	--	-------------------	---	--	---------

**Ноябрь.**

1		Причины травматизма. Упражнения для профилактики плоскостопия.	2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма. Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Бездомный заяц».	текущий
2		Акробатические упражнения. Индивидуальная работа.	2	Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Статическое напряжение. Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с	текущий

				прыжком. Развивать меткость.	
3		Упражнения у гимнастической стенки.	2	Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом. Гимнастика: ОРУ у гимнастической стенки. Лазание одноименным способом (обучение). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	текущий
4		Прыжки через небольшое возвышение.	2	Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противоходом. Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному – врассыпную). Прыжки через небольшое возвышение (серия). Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Школа мяча: подготовка к соревнованиям (броски, передачи, ловля различными способами).	текущий
5		Лазание, перелезание.	2	Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки – серийные прыжки через предметы. Развивать координацию. Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль.	текущий

				<p>Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия.</p> <p>Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.</p>	
6		Танцевальная аэробика.	2	<p>Освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</p> <p>Уметь координировать движения. Развивать волевые качества.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.</p>	текущий
7		Танцевальная аэробика. Индивидуальная работа.	2	<p>ОРУ с массажным мячиком.</p> <p>Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.</p> <p>Уметь координировать движения. Развивать волевые качества.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.</p>	текущий
8		Упражнения с обручем.	2	<p>ОРУ с обручем. Прыжки во вращающийся обруч, укрепление мышц живота с помощью обруча. Уметь как можно дольше удерживать вращающийся обруч на поясе. Развивать координационные способности.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок».</p>	текущий
9		Танцевальная аэробика.	2	Правильно и ритмично двигаться под музыку	текущий

		Игры по выбору детей.		разного характера; Участие соревнованиях «Веселые старты». Спортивный досуг с элементами «Школы мяча»	
--	--	-----------------------	--	---	--

### Декабрь.

1		Степ- аэробика.	2	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках.	Текущий
2		Укрепление мышц брюшного пресса.	2	Ходьба и бег с заданиями. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса. Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».	текущий
3		Степ- аэробика.	2	Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание. Освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; умение сочетать движения с музыкой и словом; учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.	текущий

4		Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.	2	<p>Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с медболом. Развивать силовые способности. Укреплять мышцы живота и плечевого пояса. Уметь удерживать равновесие, стоя на медболе. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения.</p> <p>Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях.</p> <p>Игра «Перебрось мяч через сетку».</p>	текущий
5		Упражнения с набивным мячом. Тестирование.	2	<p>Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с медболом в парах. Воспитывать внимательное отношение друг к другу. Уметь действовать слаженно.</p> <p>Упражнение на равновесие «Цапля» на медболе. Силовая подготовка. Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга.</p> <p>Подвижная игра «Бой петухов», удержать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок».</p>	текущий

6		Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках.	2	Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами(лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Подвижная игра: « Попади в мяч».	текущий
7		Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине.	2	Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: перекаты, группировки из различных исходных положений , стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.	текущий
8		Индивидуальная работа. Подвижные игры.	2	ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Упражнения для развития гибкости туловища: упражнения на сгибание и разгибание тела. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.	текущий

				Подвижные игры.	
9		«Вместе весело играть...»	2	Гимнастика: Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах совместно с родителями. Укрепление правильной осанки.	текущий

### Январь.

1		Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	2	Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо. Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет. Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».	текущий
2		Поднимание и опускание ног в висе на перекладине.	2	Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке: Поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе на верхней перекладине гимнастической стенке. Удерживание «угла»	текущий



				<p>в висячем положении.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: « Попади в корзину», « Не давай мяч водящему».</p>	
3		Лазание по гимнастической стенке.	2	<p>Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа.</p> <p>Гимнастика ОРУ с обручем. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями – с остановкой, с приседаниями, с поворотом, на носках. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Поднимание и опускание прямых ног в висячем положении, удержание « угла» в висячем положении.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: « Ловля обезьян», « Мяч через сетку».</p>	текущий
4		Упоры стоя, лежа, равновесие на правой (левой) ноге.	2	<p>Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость.</p> <p>Гимнастика ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: Упоры стоя, лежа, равновесие на правой ( левой) ноге, перекувытки.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», « Мяч водящему».</p>	текущий
5		Метание малого мяча на дальность.	2	<p>Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой.</p> <p>Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Акробатические элементы: перекувытки, стойка на лопатках, «мост». Школа мяча: броски, ловля различными способами.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Мяч через сетку», « Ловишки».</p>	текущий

6		Легкая атлетика. Ориентировка в пространстве.	2	<p>Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром ( высота 40-50см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».</p>	текущий
7		Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	2	<p>Строевые упражнения . Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом.</p> <p>Легкая атлетика: ОРУ с мячами. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед, Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Гимнастика Танцевально- ритмические упражнения: ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения в ходьбе , беге.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки».</p>	текущий

8		Упражнения на фитболах.	2	Легкая атлетика Ориентировка в пространстве. Расширение представлений о пространстве справа, слева, сверху, внизу, впереди. ОРУ с теннисными мячами. Прыжки в длину с места. Гимнастика: Разучивание комплекса оздоровительной гимнастики на фитболах. Подвижные игры: «Запретное движение».	текущий
---	--	-------------------------	---	--	---------

### Февраль.

1		Подвижные игры	2	Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Подвижные игры: «Перестрелка», «Принеси флажок», «Кто быстрее дойдет до флажка».	Текущий
2		Прохождение полосы препятствий.	2	Легкая атлетика: ОРУ с мячами. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед, Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.	Контрольный
3		Спрыгивание с высоты, запрыгивание на горку матов.	2	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.	текущий

				Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».	
4		Комплекс ритмической гимнастики.	2	Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».	текущий
5		Упражнения со скакалкой. «Воробьиная дискотека».	2	Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».	текущий
6		Спортивные и подвижные игры. Индивидуальные занятия.	2	Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору детей.	текущий
7		Упражнения на коррекцию осанки. Игры.	2	Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с большими	текущий

				мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: « Что изменилось».	
8		Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч водящему».	2	Строевые упражнения: перестроения из шеренги в круг, из круга в рассыпную. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч водящему».	текущий

### Март.

1		Ползание по-пластунски. Упражнения с мячом.	2	Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Школа мяча: ведение мяча: правой, левой, рукой, попеременное ведение мяча на месте, в движении. Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», « Перебрось через сетку».	текущий
2		Элементы баскетбола: ведение, передача.	2	Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с обручем. Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола: ведение, передача мяча, стойка	текущий

				игроков. Подвижная игра «Хитрая лиса».	
3		Броски баскетбольного мяча.	2	Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, врассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Элементы баскетбола: ведение, передача мяча, стойка игроков, броски мяча в кольцо. Подвижные игры по выбору детей.	текущий
4		Ведение мяча, броски, ловля разными способами.	2	Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, врассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Элементы баскетбола: ведение, передача мяча, стойка игроков, броски мяча в кольцо. Подвижные игры по выбору детей.	текущий
5		Игры-эстафеты с мячами. Индивидуальная работа.	2	ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места. Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Веселые старты с мячами. Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», « Кто сделает меньше прыжков».	текущий
6		Эстафеты с использованием упражнений на равновесие.	2	Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба	текущий

				приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».	
7		Упражнения с мячами. Элементы волейбола.	2	Ходьба и бег с различными заданиями. Легкая атлетика ОРУ с мячами. Прыжки с разбега способом «согнув ноги», метание теннисного мяча в даль. Школа мяча : упражнения в парах, ловля и броски знакомыми способами. Спорт. и подвижные игры: «Попади в корзину», « Перебрось через сетку».	текущий
8		Подвижные игры. Индивидуальные занятия.	2	Спортивный досуг. Игры-эстафеты на знакомом материале.	Контрольный

### Апрель.

1		Олимпийские чемпионы России. «Веселые старты». Степ – аэробика.	2	Олимпийские чемпионы России. Техника безопасности на уроках физкультуры. ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа. Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча в даль.	текущий
2		Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность.	2	Строчные упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого	текущий

				<p>мяча в цель.</p> <p>Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».</p>	
3		Тренировочный бег на выносливость 300 метров. Игры. Степ – аэробика.	2	<p>Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров.</p> <p>Умение сочетать движения с музыкой и словом; Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».</p>	текущий
4		Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола, баскетбола.	2	<p>Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.</p>	текущий
5		Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».	2	<p>Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на</p>	текущий



				выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».	
6		Висы прогнувшись, согнувшись, спуск на одних руках.	2	Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической лестнице одноименным способом в среднем темпе. Висы прогнувшись, согнувшись, спуск на одних руках. Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу».	текущий
7		Выполнение упражнений на гимнастической стенке: «уголки», «звездочки».	2	Легкая атлетика: строевые упражнения. Построения в колонну, в шеренгу, перестроение в две колонны, в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Метание медбола на дальность 5-6 метров. Гимнастика: Выполнение упражнений на гимнастической стенке: «уголки», «звездочки». Спортивные и подвижные игры: «сбей кеглю».	текущий
8		Упражнения с обручем. Эстафеты. Степ – аэробика.	2	Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячами. Прыжки через обруч на месте и с продвижением вперед. Упражнения для укрепления мышц живота с помощью гимнастического обруча. Умение сочетать движения с музыкой и словом; Учить чувствовать расслабление и	текущий

				напряжение мышц корпуса. Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Зайцы в огороде».	
9		Спортивный досуг с элементами спортивных игр. Индивидуальные занятия.	2	Спортивные и подвижные игры. Линейные эстафеты с мячом. Спортивный досуг с элементами спортивных игр.	текущий

### Май.

1		Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе.	2	Ходьба, бег с заданиями: враспынную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку. Гимнастика: Ходьба по бревну с различными положениями рук. Подвижная игра по желанию детей.	текущий
2		Элементы баскетбола. Упражнения в парах.	2	Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м. Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола. Упражнения в парах. Подвижная игра: «Попади в корзину».	текущий
3		Спортивные и подвижные	2	Ходьба на носках, на пятках, с высоким	текущий

		игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину.		подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Лови мяч».	
4		Упражнение на равновесие. Игра «Лови мяч».	2	ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Лови мяч».	текущий
5		Школа мяча. Игры с мячами.	2	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест. Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Спортивные и подвижные игры с мячами: «Попади в круг», «Кто дальше».	текущий
6		Бег на короткие дистанции	2	Строевые упражнения: построения в колонну,	контрольный

		30м.		<p>шеренгу, по одному, парами. Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов.</p> <p>Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» на дальность.</p> <p>Бег на короткие дистанции 30м. Тест.</p> <p>Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>Подвижная игра: «Ловишки с мячом».</p>	
7		Прыжки в высоту с разбега. Итоговое тестирование.	2	<p>Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом.</p> <p>Тестирование.</p>	текущий
8		Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом.	1	<p>ОРУ с мячом. Легкая атлетика: метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели.</p> <p>Спортивные и подвижные игры по выбору детей.</p>	текущий
9		Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	1	Летний спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	текущий

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
6. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
8. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
9. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
- 10.Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
- 11.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
- 12.Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
- 13.Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
- 14.Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
- 15.Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003