

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
«03» 09 2020 г.

Утверждаю
заведующий МАДОУ № 563
Н.В.Гантимурова
Приказ № 174
«03» 09 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФИТНЕС ДЕТЯМ»
для детей дошкольного возраста (4-7 лет)**

Составитель: Лапшина К.А.,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Учебно-тематическое планирование 4-5 лет | 8 |
| 3. Учебно-тематическое планирование 5-6 лет | 19 |
| 4. Учебно-тематическое планирование 7-8 лет | 30 |
| 5. Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы | 39 |
| 6. Обеспечение образовательной деятельности учебными и учебно-методическими изданиям | 43 |

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой для детей дошкольного возраста (4-7 лет) физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей» и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса в первый год обучения.

Нормативно-правовую базу рабочей программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Письмо Минобр науки РФ от 11.12.2006 г., №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников");
- «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН) 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

В рабочей программе представлена современная форма работы по оздоровлению детей, занятия по направлению фитнес, которые воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие, формирует стабильный интерес к физической культуре и спорта.

Цель программы: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитнеса на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.

2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности и закаливающих мероприятий.

3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.

4. Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников.

Образовательные:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

2. Развитие физических качеств.

3. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности.

4. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

Воспитательные:

1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, их влияние на укрепление здоровья человека.

2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.

3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

Условия реализации программы

Рабочая программа предназначена для детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Примерный режим работы – 2 занятия в неделю (8 занятий в месяц) для детей 4-7 лет.

Принципы реализации:

1. Избегать методических шаблонов, разнообразить содержание и методику проведения занятий.
2. Ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка.
3. Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя начальную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия (10-15% продолжительности всего занятия) надо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. В основной части (70-80% времени) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительной части занятия (10-15% времени) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

4. Рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.

5. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками).

6. Обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст положительных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

Учебный план

| п/п | Раздел обучения | Количество занятий за год |
|-----|--|---------------------------|
| 1. | Теоретические знания | По ходу занятий |
| 2. | Мониторинг | 2 |
| 3. | Фитбол-фитнес | 12 |
| 4. | Йога для малышей | 8 |
| 5. | Аэробика | 12 |
| 6. | Гимнастика | 12 |
| 7. | Акробатика | 12 |
| 8. | Спортивные развлечения, соревнования, веселые старты, праздники. | 2 |
| 1. | Итого | 60 |

Содержание программы:

1. Дать представления о направлении «Фитнес».
2. Учить базовым движениям, шагам, элементам фитнеса.

3. Способствовать развитию физических качеств.

Организационно-методические указания: структура занятий включает разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, игры или игровые упражнения, 5-8 упражнений, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц, самомассаж. Занимающиеся должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Возрастные особенности детей 4-5 лет, которые необходимо учесть при реализации задач программы.

Дети пятого года жизни отличаются высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах их жизни. Дети среднего дошкольного возраста значительно более развиты физически. Их движения увереннее и разнообразнее. В средней группе важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Учебно-тематический план (возраст 4-5 лет)

| № занятия | Содержание | Задачи | Материалы | Количество часов |
|-----------|---|---|---|------------------|
| 1 | Мониторинг | | | 1 |
| 2-3 | 1. Комплекс 1 (Фитбол-фитнес) 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» – «Догони мяч» – «Докати мяч» | – Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. – Научить прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | Фитбол-мячи Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) Коврик массажный | 2 |
| 4-5 | 1. Комплекс 1(Фитбол-фитнес) 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» – «Докати мяч» | – Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног – Учить катить мяч до цели ногами или руками. – учить догонять по сигналу, бегать врассыпную. – Совершенствовать 2функциональные способности | Фитбол Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 2 |

| | | | | |
|-----|---|--|--|---|
| | – «Попади мячом в цель» | организма. | Коврик массажный | |
| 6-7 | <p>1. Комплекс 2(Фитбол-фитнес)</p> <p>2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Голкай ладонями» – «Голкай развернутой ступней» | <ul style="list-style-type: none"> – Учить быстрому овладению новым комбинациями движений – Учить толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках. – Учить толкать мяч вперед ногой. | Фитбол | 2 |
| 8-9 | <p>1. Комплекс 2(Фитбол-фитнес)</p> <p>2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Сбор урожая». – «Бусины». | <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног – Учить детей по сигналу прикатывать мяч и садится на него, образуя круг в игре «Бусины» или линейку в игре «Сбор урожая». – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | <p>Фитбол</p> <p>Спорткомплекс из мягких модулей</p> <p>Обручи пластмассовый плоский диаметром 35, 50,65 см (по 5 шт.)</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|---|--|---|---|
| 10-11 | <p>1. Комплекс 3(Фитбол-фитнес)</p> <p>2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Найди свой мяч» – «Сбор урожая». | <ul style="list-style-type: none"> – Учить детей правильно садиться на фитбол, сохраняя равновесие. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | <p>Фитбол</p> <p>Спорткомплекс из мягких модулей</p> <p>Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)</p> <p>Коврик массажный</p> | 2 |
| 12-13 | <p>1. Комплекс 3(Фитбол-фитнес)</p> <p>2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Тучки и солнышко» – «Сбор урожая». – «Бусины». | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки, развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | <p>Фитбол</p> <p>Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами</p> <p>Обручи пластмассовый плоский диаметром 35,</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|--|--|---------------------------------|---|
| | | | 50,65 см (по 5 шт.) | |
| 14-15 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 (Йога для малышей) 2. Упражнения на растяжку 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» <ul style="list-style-type: none"> – «Зайцы и волк» <p>– «Найди свой мяч»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки, развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать физическое качество «Гибкость» | Коврик массажный | 2 |
| 16-17 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 2 (Йога для малышей) 2. Упражнения на растяжку 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» <ul style="list-style-type: none"> – «Веточка» – «Зайцы и волк» | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. <ul style="list-style-type: none"> – Учить фиксировать туловище в статической позе – Учить детей правильному дыханию. | Маска волка Коврик массажный | 2 |
| 18-19 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 (Йога для малышей) 2. Упражнения на растяжку 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Совершенствовать функциональные способности организма. – Продолжать учить фиксировать | Коврик массажный | 2 |

| | | | | |
|-------|--|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – «Веточка» – «Качели» | туловище в статических позах | | |
| 20-21 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 2 (Йога для малышей) 2. Упражнения на растяжку 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» <ul style="list-style-type: none"> – Веточка» – «Зайцы и волк» – «Найди свой мяч» – «Сбор урожая». | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Продолжать учить фиксировать туловище в статических позах – Учить детей правильному дыханию. | Коврик массажный Маска волка Спорткомплекс из мягких модулей | 2 |
| 22-23 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 1 (Аэробика) 2. Базовые шаги и прыжки. 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» <ul style="list-style-type: none"> – «Собачка виляет хвостиком» – «Юла» | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать координационные способности. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 2 |
| 24-25 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс 2 (Аэробика) 2. Базовые шаги и прыжки 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» <ul style="list-style-type: none"> – «Юла» | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координационные способности. | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 2 |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| | – «Ножки танцуют» | | | |
| 26-27 | 1. Комплекс 1 (Аэробика) 2. Танцевальные связки аэробики 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» 3. «Ножки танцуют» 4. «Сбор урожая» | – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Способствовать развитию памяти – Развивать координационные способности. – Развивать способность ориентации в пространстве | Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами Султанчики | 2 |
| 28-29 | 1. Комплекс 2 (Аэробика) 2. Танцевальные связки аэробики 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» 4. «Веточка» 5. «Зайцы и волк» | – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Способствовать развитию памяти – Развивать координационные способности. – Развивать способность ориентации в пространстве | Султанчики | 2 |
| 30-31 | 1. Комплекс 3 (Аэробика) 2. Соединение ранее изученных движений и связок в танцевальную композицию 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» – «Докати мяч» – «Попади мячом в цель» | – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Развивать способность ориентации в пространстве | Речные камушки - комплект для упражнения в равновесии Султанчики | 2 |
| 32-33 | 1. Комплекс 3 (Аэробика) 2. Соединение ранее изученных движений и | – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Развивать способность ориентации в | Речные камушки - комплект для упражнения | 2 |

| | | | | |
|-------|---|--|--|---|
| | <p>связок в танцевальную композицию</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>– «Сбор урожая».</p> <p>– «Бусины».</p> | <p>пространстве</p> <p>–</p> | <p>в равновесии</p> <p>Султанчики</p> | |
| 34-35 | <p>1. Комплекс 1 (Гимнастика)</p> <p>2. «Гимнастика для глаз»</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>– «Ножки танцуют»</p> <p>– «Попади мячом в цель»</p> | <p>– Совершенствовать функциональные способности организма.</p> <p>– Развивать координацию движения</p> <p>– Развивать меткость</p> <p>– Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат</p> <p>– Укрепление зрительного аппарата</p> | <p>Картинки рыб, птиц, животных.</p> <p>Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами</p> | 2 |
| 36-37 | <p>1. Комплекс 2 (Гимнастика)</p> <p>2. «Гимнастика для глаз»</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>– «Попади в цель»</p> <p>– «Догони по цвету»</p> | <p>– Совершенствовать функциональные способности организма.</p> <p>– Развивать координацию движения</p> <p>– Развивать меткость</p> <p>– Укрепление зрительного аппарата</p> | <p>Речные камушки - комплект для упражнения в равновесии</p> <p>Картинки рыб, птиц, животных.</p> | 2 |
| 38-39 | <p>1. Комплекс 3 (Гимнастика)</p> <p>2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>– «Толкай ладонями»</p> | <p>– Совершенствовать функциональные способности организма.</p> <p>– Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат</p> <p>–</p> | <p>Маска волка</p> <p>Коврик массажный</p> <p>Детские тренажёры</p> <p>Гантели</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|---|--|--|---|
| | – «Охотники и утки» | | | |
| 40-41 | 1. Комплекс 3 (Гимнастика) 2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» – «Охотники и утки» – «Попади в целях» | – Совершенствовать функциональные способности организма. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат | Маска охотника Детские тренажеры Гантели | 2 |
| 42-43 | 1. Комплекс 4 (Гимнастика) 2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» – «Бусины» – «Догони мяч» | – Совершенствовать функциональные способности организма. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат | Обручи пластмассовый плоский диаметром 35, 50,65 см (по 5 шт.) Детские тренажеры Гантели | 2 |
| 44-45 | 1. Комплекс 4 (Гимнастика) 2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» – «Охотники и утки» – «Попади в целях» | – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения – Укреплять мышечный корсет | Детские тренажеры Гантели | |
| 46-47 | 1. Комплекс 1 (Акробатика) 2. Стойка на лопатках, полушпагат. | – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения | Гимнастический мат Речные камушки - | 2 |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| | <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Попади в цель» – «Догони по цвету» | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать воображение | комплект для упражнения в равновесии | |
| 48-49 | <p>1. Комплекс 2 (Акробатика)</p> <p>2. Перестроения и передвижения</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Толкай ладонями» – «Охотники и утки» | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Способствовать развитию ориентации в пространстве. | <p>Маска охотника</p> <p>Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)</p> | 2 |
| 50-51 | <p>1. Комплекс 3 (Акробатика)</p> <p>2. Построение пирамид</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Толкай ладонями» - «Охотники и утки» | <ul style="list-style-type: none"> – Способствовать развитию фантазии – Учить работать в команде – Укреплять мышечный карсет | <p>Гимнастический мат</p> <p>Султанчики</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|---|---|---|--|
| 52-53 | 1. Комплекс 1 (Акробатика) 2. Стойка на лопатках, полушпагат. 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» <input type="checkbox"/> «Попади в цель» <input type="checkbox"/> «Догони по цвету» | – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения Развивать воображение | Гимнастический мат | |
| 54-55 | 1. Комплекс 2 (Акробатика) 2. Перестроения и передвижения 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» - «Толкай ладонями» - «Охотники и утки» | – Совершенствовать функциональные способности организма. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Способствовать развитию ориентации в пространстве. | Маска охотника Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик) | |
| 56-57 | 1. Комплекс 3 (Акробатика) 2. Построение пирамид 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» - «Толкай ладонями» | – Способствовать развитию фантазии – Учить работать в команде – Укреплять мышечный корсет | Гимнастический мат Султанчики | |

| | | | | |
|-------|---------------------|--|---|---|
| | - «Охотники и утки» | | | |
| 58 | Мониторинг | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать физические качества детей – Прививать детям и взрослым потребность в физической культуре и спорте – Вовлечь родителей в активный воспитательно-образовательный процесс | В соответствии с конспектом проведения мероприятия и местом проведения. | 2 |
| 59-60 | «Веселые старты» | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать физические качества детей – Прививать детям и взрослым потребность в физической культуре и спорте – Вовлечь родителей в активный воспитательно-образовательный процесс | В соответствии с конспектом проведения мероприятия и местом проведения. | 2 |

Возрастные особенности детей 5-6 лет, которые необходимо учесть при реализации задач программы.

У детей шести лет совершенствуется двигательные навыки, улучшается координация. Деятельность становится разнообразной и осознанной. Резкие отличия в выборе самостоятельной активности исчезают.

Учебно-тематический план (возраст 5-6 лет)

| № занятия | Содержание | Задачи | Материалы | Количество часов |
|-----------|---|---|--|------------------|
| 1 | Мониторинг | | | 1 |
| 2-3 | 1. Комплекс 4 (Фитбол-фитнес) 2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Кто быстрее займет фитбол» «Цапля и лягушки». Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. – | – Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. – Научить прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | Фитбол-мячи Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) Массажная дорожка | 2 |
| 4-5 | 1. Комплекс 4 (Фитбол-фитнес) 2. «Имитационные упражнения и | – Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног | Фитбол | 2 |

| | | | | |
|-----|---|--|--|---|
| | <p>подвижные игры</p> <p>«Кто быстрее займет фитбол» «Цапля и лягушки».</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>– Дыхательные упражнения.</p> | <p>– Учить катить мяч до цели ногами или руками.</p> <p>– учить догонять по сигналу, бегать врассыпную.</p> <p>– Совершенствовать 2функциональные способности организма.</p> | <p>Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)</p> <p>Массажная дорожка</p> | |
| 6-7 | <p>1. Комплекс 5 (Фитбол-фитнес)</p> <p>2. Разучивание ритмической композиции «Облака»</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры</p> <p>«Третий лишний», «Бездомный заяц»</p> | <p>– Учить быстрому овладению новым комбинациями движений</p> <p>– Учить толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.</p> <p>– Учить толкать мяч вперед ногой.</p> | Фитбол | 2 |
| 8-9 | <p>1. Комплекс 5 (Фитбол-фитнес)</p> <p>2. Разучивание ритмической композиции «Облака»</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры</p> <p>«Третий лишний», «Бездомный</p> | <p>– Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног</p> <p>– Учить детей по сигналу прикатывать мяч и садиться на него, образуя круг в игре «Бусины» или линейку в игре «Сбор урожая».</p> <p>– Способствовать развитию</p> | <p>Фитбол</p> <p>Спорткомплекс из мягких модулей</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|---|--|---|---|
| | заяц» | зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | | |
| 10-11 | 1. Комплекс 6(Фитбол-фитнес) 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. Повторение ритмической композиции «Облака» «Бездомный заяц»,«Пятнашки сидя». | – Учить детей правильно садиться на фитбол, сохраняя равновесие. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | Фитбол Спорткомплекс из мягких модулей Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) Коврик массажный | 2 |
| 12-13 | 1. Комплекс 6(Фитбол-фитнес) 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. Повторение ритмической композиции «Облака» «Бездомный заяц»,«Пятнашки сидя». | – Закреплять полученные навыки, развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | Фитбол Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами | 2 |

| | | | | |
|-------|---|--|--|---|
| | | | Обручи пластмассовый плоский диаметром 35, 50,65 см (по 5 шт.) | |
| 14-15 | <p>1. Комплекс 4 (Йога для малышей)</p> <p>2. Упражнения на растяжку</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>«Мышки в норках», «Солнышко»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки, развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать физическое качество «Гибкость» | <p>Коврик гимнастический</p> <p>Коврик массажный</p> | 2 |
| 16-17 | <p>1. Комплекс 5 (Йога для малышей)</p> <p>2. Упражнения на растяжку</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>«Мышки в норках», «Солнышко»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Учить фиксировать туловище в статической позе – Учить детей правильному дыханию. | <p>Коврик гимнастический</p> <p>Коврик массажный</p> | 2 |
| 18-19 | <p>1. Комплекс 4 (Йога для малышей)</p> <p>2. Упражнения на растяжку</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Веточка» – «Качели» | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Совершенствовать функциональные способности организма. – Продолжать учить фиксировать | <p>Коврик гимнастический</p> <p>Коврик массажный</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|--|---|--|---|
| | | туловище в статических позах | | |
| 20-21 | 1. Комплекс 5 (Йога для малышей) 2. Упражнения на растяжку 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Веточка», «Мышки в норках» | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Продолжать учить фиксировать туловище в статических позах – Учить детей правильному дыханию. | Коврик гимнастический Коврик массажный | 2 |
| 22-23 | 1. Комплекс 4 (Аэробика) 2. Связки. Базовые шаги и прыжки. Креативная пауза «Танцевальный марафон» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» «Охотники и утки», «Пингвины на льдине» | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать координационные способности. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 2 |
| 24-25 | 1. Комплекс 5 (Аэробика) 2. Связки. Базовые шаги и прыжки Креативная пауза «Танцевальный марафон» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» – «Охотники и утки», «Пингвины на | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координационные способности. | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 2 |

| | льдине» | | | |
|-------|---|---|---|---|
| 26-27 | <p>1. Комплекс 4 (Аэробика)</p> <p>2. Танцевальные связки аэробики</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>5. «Ножки танцуют»</p> <p>6. «Сбор урожая»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Способствовать развитию памяти – Развивать координационные способности. – Развивать способность ориентации в пространстве | <p>Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами</p> <p>Султанчики</p> | 2 |
| 28-29 | <p>1. Комплекс 5 (Аэробика)</p> <p>2. Танцевальные связки аэробики</p> <p>3. Креативная пауза «Морская фигура».</p> <p>«Имитационные упражнения и подвижные игры «Цапля и лягушки», «Дракон кусает хвост»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Способствовать развитию памяти – Развивать координационные способности. – Развивать способность ориентации в пространстве | Султанчики | 2 |
| 30-31 | <p>1. Комплекс 6 (Аэробика)</p> <p>2. Соединение ранее изученных движений и связок в танцевальную композицию</p> <p>Креативная пауза «Морская фигура».</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Цапля и лягушки», «Дракон кусает хвост»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Развивать способность ориентации в пространстве | <p>Речные камушки - комплект для упражнения в равновесии</p> <p>Султанчики</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|--|---|---|---|
| 32-33 | 1.Комплекс 6 (Аэробика) 2. Соединение ранее изученных движений и связок в танцевальную композицию 3. Креативные паузы «Танцевальный марафон», «Морская фигура» | <ul style="list-style-type: none"> – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Развивать способность ориентации в пространстве – | Речные камушки - комплект для упражнения в равновесии Султанчики | 2 |
| 34-35 | 1. Комплекс 4 (Гимнастика) 2. «Гимнастика для глаз» 3. Ритмическая гимнастика «Три белых коня» | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения – Развивать меткость – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Укрепление зрительного аппарата | Картинки рыб, птиц, животных. Лошадки на палочке Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами | 2 |
| 36-37 | 1. Комплекс 5 (Гимнастика) 2. «Гимнастика для глаз» 3. Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения – Развивать меткость – Укрепление зрительного аппарата | Речные камушки - комплект для упражнения в равновесии Картинки рыб, птиц, животных. | 2 |
| 38-39 | 1. Комплекс 6 (Гимнастика) 2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах 3. Ритмическая гимнастика «Звонкие льдинки» | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – | Коврик массажный Детские тренажеры Гантели | 2 |

| | | | | |
|-------|--|---|--|---|
| | – «Охотники и утки» | | | |
| 40-41 | 1. Комплекс 6 (Гимнастика) 2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах 3. Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» | – Совершенствовать функциональные способности организма. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат | Маска охотника Детские тренажёры Гантели | 2 |
| 42-43 | 4. Комплекс 5 (Гимнастика) 5. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах Ритмическая гимнастика композиция «Три белых коня» | – Совершенствовать функциональные способности организма. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат | Обручи пластмассовый плоский диаметром 35, 50,65 см (по 5 шт.) Детские тренажеры Гантели | 2 |
| 44-45 | 1. Комплекс 4 (Гимнастика) 2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах 3. Ритмическая гимнастика композиция «Звонкие льдинки» | – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения – Укреплять мышечный корсет | Детские тренажеры Гантели | |
| 46-47 | 1. Комплекс 4 (Акробатика) 2. Стойка на лопатках, полушпагат. 3. Эстафеты: «Быстрая гусеница», «Веселые котята». | – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения – Развивать воображение | Гимнастический мат Речные камушки - комплект для упражнения в равновесии | 2 |
| 48- | 3. Комплекс 5 (Акробатика) 4. Перестроения и | – Совершенствовать функциональные способности организма. | Маска охотника | 2 |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| 49 | <p>передвижения 3. Эстафеты: «Быстрая гусеница», «Веселые котята».</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Способствовать развитию ориентации в пространстве. | <p>Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)</p> | |
| 50-51 | <p>1. Комплекс 6 (Акробатика) 2. Построение пирамид 3. Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Способствовать развитию фантазии – Учить работать в команде – Укреплять мышечный корсет | <p>Гимнастический мат Султанчики</p> | 2 |
| 52-53 | <p>1. Комплекс 5 (Акробатика) 2. Стойка на лопатках, полушпагат. 3. Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлексорных зон</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения Развивать воображение | <p>Гимнастический мат</p> | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|--|
| | рук и стоп | | | |
| 54-55 | <p>1. Комплекс 4 (Акробатика)</p> <p>2. Перестроения и передвижения</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры</p> <p>«Придумай движение».</p> <p>«Третий лишний»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Способствовать развитию ориентации в пространстве. | <p>Маска охотника</p> <p>Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)</p> | |
| 56-57 | <p>1. Комплекс 4 (Акробатика)</p> <p>2. Построение пирамид</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>«Придумай движение»</p> <p>«Третий лишний»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Способствовать развитию фантазии – Учить работать в команде – Укреплять мышечный корсет | <p>Гимнастический мат</p> <p>Султанчики</p> | |

| | | | | |
|-------|------------------|--|---|---|
| 58 | Мониторинг | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать физические качества детей – Прививать детям и взрослым потребность в физической культуре и спорте – Вовлечь родителей в активный воспитательно-образовательный процесс | В соответствии с конспектом проведения мероприятия и местом проведения. | 2 |
| 59-60 | «Веселые старты» | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать физические качества детей – Прививать детям и взрослым потребность в физической культуре и спорте – Вовлечь родителей в активный воспитательно-образовательный процесс | В соответствии с конспектом проведения мероприятия и местом проведения. | 2 |

Возрастные особенности детей 6-7 лет, которые необходимо учесть при реализации задач программы.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно

увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Учебно-тематический план (возраст 6-7 лет)

| № занятия | Содержание | Задачи | Материалы | Количество часов |
|-----------|---|---|---|------------------|
| 1 | Мониторинг | | | 1 |
| 2-3 | 1. Комплекс 7 (Фитбол-фитнес) 2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Не пропусти мяч», «Бармалей и куклы», 3. Массаж рефлекторных зон рук и ног | <ul style="list-style-type: none"> – Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. – Научить прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | Фитбол-мячи Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) Коврик массажный | 2 |
| 4-5 | 1. Комплекс 8 (Фитбол-фитнес) 2. «Имитационные упражнения и подвижные игры» | <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног – Учить катить мяч до цели ногами или руками. | Фитбол | 2 |

| | | | | |
|-----|---|--|--|---|
| | <p>«Не пропусти мяч», «Бармалей и куклы»,</p> <p>3.Массаж рефлекторных зон рук и ног</p> | <ul style="list-style-type: none"> – учить догонять по сигналу, бегать врассыпную. – Совершенствовать 2функциональные способности организма. | <p>Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)</p> <p>Коврик массажный</p> | |
| 6-7 | <p>1. Комплекс 9 (Фитбол-фитнес)</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры</p> <p>«Веселые слоны», «Пираты»</p> <p>3.Массаж рефлекторных зон рук и ног</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Учить быстрому овладению новым комбинациями движений – Учить толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках. – Учить толкать мяч вперед ногой. | <p>Фитбол</p> <p>Маски пиратов</p> | 2 |
| 8-9 | <p>1. Комплекс 8 (Фитбол-фитнес)</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры</p> <p>Упр. «Петрушка»</p> <p>Упр. «Ванька –Встань-ка»</p> <p>Упр. «Самолет, взлет, посадка»</p> <p>Упр. «Ножницы»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног – Учить детей по сигналу прикатывать мяч и садится на него, образуя круг в игре «Бусины» или линейку в игре «Сбор урожая». – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | <p>Фитбол</p> <p>Спорткомплекс из мягких модулей</p> <p>Обручи пластмассовый плоский диаметром 35,</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| | 3.Массаж рефлекторных зон рук и ног | | 50,65 см (по 5 шт.) | |
| 10-11 | <p>1. Комплекс 9(Фитбол-фитнес)</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры</p> <p>Упр. «Петрушка»</p> <p>Упр. «Ванька –Встань-ка»</p> <p>Упр. «Самолет, взлет, посадка»</p> <p>Упр. «Ножницы»</p> <p>3.Массаж рефлекторных зон рук и ног</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Учить детей правильно садиться на фитбол, сохраняя равновесие. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. | <p>Фитбол</p> <p>Спорткомплекс из мягких модулей</p> <p>Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)</p> <p>Коврик массажный</p> | 2 |
| 12-13 | <p>1. Комплекс 10(Фитбол-фитнес)</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры</p> <p>Упр. «Петрушка»</p> <p>Упр. «Ванька –Встань-ка»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки, развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные | <p>Фитбол</p> <p>Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|---|--|---|---|
| | <p>Упр. «Самолет, взлет, посадка»</p> <p>Упр. «Ножницы»</p> <p>3.Массаж рефлекторных зон рук и ног</p> | <p>способности организма.</p> | <p>шипами</p> <p>Обручи пластмассовый плоский диаметром 35, 50,65 см (по 5 шт.)</p> | |
| 14-15 | <p>1. Комплекс 7 (Йога для малышей)</p> <p>2. Упражнения на растяжку</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>Упр. « Мостик»</p> <p>Упр. «Летучая мышь»»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки, развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать физическое качество «Гибкость» | <p>Коврик массажный</p> | 2 |
| 16-17 | <p>1. Комплекс 8 (Йога для малышей)</p> <p>2. Упражнения на растяжку</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>Упр. « Мостик»</p> <p>Упр. «Летучая мышь»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Учить фиксировать туловище в статической позе – Учить детей правильному дыханию. | <p>Маска волка</p> <p>Коврик массажный</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|--|--|---|---|
| 18-19 | <p>1. Комплекс 9 (Йога для малышей)</p> <p>2. Упражнения на растяжку</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Золотая рыбка» – «Курочка и Петушок» | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать координацию движений, воспитывать нравственно-волевые черты личности. – Совершенствовать функциональные способности организма. – Продолжать учить фиксировать туловище в статических позах | Коврик массажный | 2 |
| 20-21 | <p>1. Комплекс 10 (Йога для малышей)</p> <p>2. Упражнения на растяжку</p> <p>3 «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>«Золотая рыбка», «Курочка и Петушок»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Продолжать учить фиксировать туловище в статических позах – Учить детей правильному дыханию. | <p>Коврик массажный</p> <p>Маска волка</p> <p>Спорткомплекс из мягких модулей</p> | 2 |
| 22-23 | <p>1. Комплекс 7(Аэробика)</p> <p>2. Связки базовых шагов, прыжков, передвижений и поворотов.</p> <p>3. Креативная пауза: «Замри»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать координационные способности. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 2 |
| 24-25 | <p>1. Комплекс 8 (Аэробика)</p> <p>2. Связки базовых шагов, прыжков, передвижений и поворотов.</p> <p>3. Креативная пауза: «Клоуны»</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координационные способности. | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 2 |
| 26- | 1. Комплекс 7 (Аэробика) | <ul style="list-style-type: none"> – Укреплять мышечный корсет, | Комплект следочков | 2 |

| | | | | |
|-------|--|---|---|---|
| 27 | 2. Связки базовых шагов, прыжков, передвижений и поворотов. 3. Креативная пауза: «Клоуны» | тренировать вестибулярный аппарат – Способствовать развитию памяти – Развивать координационные способности. – Развивать способность ориентации в пространстве | ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами Султанчики | |
| 28-29 | 1. Комплекс 8 (Аэробика) 2. Танцевальные связки аэробики 3. Креативная пауза «Замри» | – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Способствовать развитию памяти – Развивать координационные способности. – Развивать способность ориентации в пространстве | Султанчики | 2 |
| 30-31 | 4. Комплекс 9 (Аэробика) 5. Соединение ранее изученных движений и связок в танцевальную композицию 6. «Имитационные упражнения и подвижные игры» Упр. «Ванька –Встань-ка» Упр. «Самолет, взлет, посадка» Упр. «Ножницы» | – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Развивать способность ориентации в пространстве | Речные камушки - комплект для упражнения в равновесии Султанчики | 2 |
| 32- | 4. Комплекс 9(Аэробика) 5. Соединение ранее | – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат | Речные камушки - | 2 |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| 33 | <p>изученных движений и связок в танцевальную композицию</p> <p>6. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Сбор урожая». – «Бусины». | <ul style="list-style-type: none"> – Развивать способность ориентации в пространстве – | <p>комплект для упражнения в равновесии</p> <p>Султанчики</p> | |
| 34-35 | <p>1.Комплекс 7 (Гимнастика)</p> <p>2. «Гимнастика для глаз»</p> <p>3. Ритмическая гимнастика «Кошки –мышки»</p> <p>4. Дыхательная гимнастика</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения – Развивать меткость – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – Укрепление зрительного аппарата | <p>Картинки рыб, птиц, животных.</p> <p>Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами</p> | 2 |
| 36-37 | <p>1. Комплекс 8 (Гимнастика)</p> <p>2. «Гимнастика для глаз»</p> <p>3. Ритмическая гимнастика «Сказочный остров»</p> <p>4. Дыхательная гимнастика</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения – Развивать меткость – Укрепление зрительного аппарата | <p>Речные камушки - комплект для упражнения в равновесии</p> <p>Картинки рыб, птиц, животных.</p> | 2 |
| 38-39 | <p>1. Комплекс 9 (Гимнастика)</p> <p>2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах</p> <p>3. Ритмическая гимнастика «Сказочный остров»</p> <p>4. Дыхательная гимнастика</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат – | <p>Маска волка</p> <p>Коврик массажный</p> <p>Детские тренажёры</p> | 2 |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| | | | Гантели | |
| 40-41 | 1. Комплекс 10 (Гимнастика) 2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах 3. Ритмическая гимнастика «Подарок» 4. Дыхательная гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат | Маска охотника Детские тренажеры Гантели | 2 |
| 42-43 | 1. Комплекс 9 (Гимнастика) 2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах 3. Ритмическая гимнастика «Подарок» 4. Дыхательная гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Укреплять мышечный корсет, тренировать вестибулярный аппарат | Обручи пластмассовый плоский диаметром 35, 50,65 см (по 5 шт.) Детские тренажеры Гантели | 2 |
| 44-45 | 1. Комплекс 8 (Гимнастика) 2. «Атлетическая гимнастика», упражнения на тренажерах 3. Ритмическая гимнастика «Сказочный остров» 4. Дыхательная гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения – Укреплять мышечный корсет | Детские тренажеры Гантели | |
| 46-47 | 1. Комплекс 7 (Акробатика) 2. Перекаты на спитне. 4. «Имитационные упражнения и подвижные игры» – «Попади в цель» – «Догони по цвету» | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать координацию движения – Развивать воображение | Гимнастический мат Речные камушки - комплект для упражнения в равновесии | 2 |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| 48-49 | <p>5. Комплекс 8 (Акробатика)</p> <p>6. Перекаты на спине. Кувырок Вперед</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Толкай ладонями» - «Охотники и утки» | <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать функциональные способности организма. - Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. - Способствовать развитию ориентации в пространстве. | <p>Маска охотника</p> <p>Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладыны с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)</p> | 2 |
| 50-51 | <p>1. Комплекс 9 (Акробатика)</p> <p>2. Кувырок вперед.</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Вороны в огороде» - «Зайцы озорные» | <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию фантазии - Учить работать в команде - Укреплять мышечный корсет | <p>Гимнастический мат</p> <p>Султанчики</p> <p>Маски зайцев</p> | 2 |
| 52-53 | <p>1. Комплекс 10 (Акробатика)</p> <p>2. Кувырок назад</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <p>«Попади в цель» «Догони по</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать функциональные способности организма. - Развивать координацию движения Развивать воображение | <p>Гимнастический мат</p> | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| | цвету» | | | |
| 54-55 | <p>1.Комплекс 9 (Акробатика)</p> <p>2.Кувырки. «Мостик»</p> <p>3. Эстафеты: «Веселые котята» «Кенгуру»</p> <p>4. Построение пирамид</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Совершенствовать функциональные способности организма. – Способствовать развитию зрительного и слухового анализаторов. – Способствовать развитию ориентации в пространстве. | <p>Маска охотника</p> <p>Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)</p> | |
| 56-57 | <p>1. Комплекс 10 (Акробатика)</p> <p>2. Построение пирамид</p> <p>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Толкай ладонями» - «Охотники и утки» <p>4. Эстафеты: « Догони в мешках»,</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Способствовать развитию фантазии – Учить работать в команде – Укреплять мышечный карсет | <p>Гимнастический мат</p> <p>Султанчики</p> | |

| | | | | |
|-------|------------------|--|---|---|
| | «Сбор урожая» | | | |
| 58 | Мониторинг | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать физические качества детей – Прививать детям и взрослым потребность в физической культуре и спорте – Вовлечь родителей в активный воспитательно-образовательный процесс | В соответствии с конспектом проведения мероприятия и местом проведения. | 2 |
| 59-60 | «Веселые старты» | <ul style="list-style-type: none"> – Закреплять полученные навыки – Совершенствовать функциональные способности организма. – Развивать физические качества детей – Прививать детям и взрослым потребность в физической культуре и спорте – Вовлечь родителей в активный воспитательно-образовательный процесс | В соответствии с конспектом проведения мероприятия и местом проведения. | 2 |

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие **диагностические методики Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич**. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

D — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Оценка уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений

Для оценки уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений используем методику **В.Н. Зимониной**¹, которая включает следующие тесты:

- тесты на определение силовой выносливости;
- тесты на определение скоростно-силовых качеств;
- тесты для определения координации движения и ловкости.

Все исследования по определению уровня физической подготовленности проводит педагог дополнительного образования. Все результаты заносятся в таблицу.

| Показатель | Бег на 10 м с хода, с | Бег на 30 м с хода, с | Длина прыжка с места, см | Дальность броска набивного мяча из-за голов | Бег на скорость на 90 м, с | Бег на скорость на 120 м, с | Бег на скорость на 150 м, с | Бег на скорость на 300 м, с |
|------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|---|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|---|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|

¹ Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Расту здоровым. М.-ВЛАДОС, 2003.

| | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|-------|--|--|--|--|
| | | | | Ы, см | | | | |
| Ф.И. ребенка | | | | | | | | |

По результатам диагностики определяется уровень физической подготовленности и психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение системы занятий.

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Планируемые результаты освоения Программы

Воспитанники приобретают знания:

- о разных направлениях фитнеса;
- о комплексах упражнений фитнеса
- о работе с нестандартным инвентарем.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитнесом, как одним из видов спортивной деятельности;
- об истории развития фитнеса;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре
- со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность развития физических качеств;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

Обеспечение образовательной деятельности учебными и учебно-методическими изданиями

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. **Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста.** – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 – 208с.
2. Бауэр О.П., Волосеникова Т.В. и др. под редакцией Филлипов С.С. **Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения.** – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 – 416с.
3. Власенко Н.Э. **Фитбол-гимнастика в физическом воспитание детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).** – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 112с.
4. Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. **Физкультурный калейдоскоп для дошкольников.** – М.: «Скрипторий 2003», 2006 – 104с.
5. Железняк Н. Ч., Желобкович Е.Ф. **100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.** – М.: «Скрипторий 2003», 2009 – 112с
6. Зимонина В.Н. **Воспитание ребенка дошкольника. Расту здоровым.** М.-ВЛАДОС, 2003.6. Каралашвили Е.А. **Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-7- лет.** – М.: ТЦ «Сфера», 2003.-64с.
7. Картушина М.Ю. **Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет.** – М: «Сфера», 2005 – 96с.
8. Недовесова Н.П. **Профилактика и коррекция плоскостопия у детей.** – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 96с.
9. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. **Здоровячек. Система оздоровления дошкольников.** – Воронеж: «Лакоценин», 2007 – 96с.
10. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. **Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада.** – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014, - 240с.
11. Николаева Н.И. **Школа мяча.** Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 – 96с.

12. Озерцкий Н.И., Гуревич М.О. **Психомоторика умственно отсталых детей.** – М.: «Просвещение», 1997 -305с
13. Пензулаева Л.И. **Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет.** – М.: «ВЛАДОС», 2002 – 112с
14. Степаненкова Э.Я. **Теория и методика физического воспитания и развития ребенка:** Учеб. Пособие для студентов высш. Пед.учеб. заведений. – М.: «Академия», 2001 – 368с.
15. Филиппова С.О. **Мир движений мальчиков и девочек.** – Спб.: «ДЕТСВО –ПРЕСС», 2001 – 96с.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. **Лечебно- профилактический танец «Фитнес-данс»,** Учебное пособие. – Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 – 384с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. **Танцевально-игровая гимнастика для детей.** Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003 - 352с.
18. Хацкалева Г.А. **Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: методическое пособие.** – Спб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013 – 128с.
19. Шишкина В.А., Мащенко М.В. **Какая физкультура нужна дошкольнику** – 2е изд. – М.: «Просвещение», 2000 – 79с.
20. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. **Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет:** пособие для педагогов дошкол. Учреждений в 3 ч.– М: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004 – Ч. 1. Программа «Старт». Методические рекомендации. -315с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022