

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №1
от «28» августа 2019 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №1
от «04» сентября 2019 года
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
О.Е. Жданова



**Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования:
Хакимуллина Е.В.

**Серовский городской округ
2019 год**

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разработывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес - отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей 3,5-5 лет. Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие. Но, тем не менее, фитнес развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. То есть дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни. В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны.

Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающейся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

Задачи

Образовательные: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительным черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

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

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 сухожильий, 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.

Основной 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

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, 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»

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 «Фитбол-гимнастики»:

- 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.

Ожидаемые результаты. Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

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 заболеваний.

Самоконтроль, техника безопасности

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастика

- Строевые упражнения.
- Построения и перестроения.
- Шеренга, колонна, замыкание.
- 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 висе 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 прямойлинейный, 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 футбол – аэробики
- упражнения на фитболе (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.

Контрольные нормативы

Для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)

мал. низкий средний высокий

> 11,8 < 11,0 < 10,7

дев. низкий средний высокий

> 12,0 < 11,5 < 10,8

Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)

мал. низкий средний высокий

< 110 см. > 130 см. > 140 см.

дев. низкий средний высокий

< 100 см. > 120 см. > 130 см.

Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см.

(м. 1 кг.) (сила рук).

мал. низкий средний высокий

< 200 см. > 250 см. > 300 см.

дев. низкий средний высокий

< 190 см. > 230 см. > 280 см.

Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.

мал. низкий средний высокий

< 4 см. > 6 см. > 8 см.

дев. низкий средний высокий

< 5 см. > 7 см. > 10 см.

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	-	79	79
6.	Игровой стретчинг, суставная гимнастика, упражнения на фитболах	-	29	29
7.	Дыхательные упражнения, приемы массажа и самомассажа	-	29	29
8.	Контрольные испытания	-	3	3
	Итого:	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.	2	Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменной направления и темпа). Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки).	текущий
4		Подвижные игры.		Ходьба и бег с заданиями (бег со сменной направления и темпа).	

				Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки).	
5	Формирование правильной осанки.	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Упражнения на осанку. Подвижные игры с прыжками «Волк во рву».	текущий	
6	Развитие силы ног.	2	Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Легкая атлетика: бег в медленном темпе. ОРУ с мячом. Развитие мышечной силы ног		

Октябрь.

№	дата	тема	кол-во часов	содержание	текущий
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	

			<p>двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку.</p> <p>Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног.</p>				текущий
2	Бег с заданиями. Подвижные игры	2	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?».</p> <p>Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов.</p> <p>ОРУ с обручем.</p> <p>Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч.</p> <p>Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.</p>				
3	Школа мяча	2	<p>ОРУ с мячом.</p> <p>Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность.</p> <p>Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в</p>				текущий

				огороде».	
4	Специальные беговые упражнения	2		ОРУ без предмета. Беговые упражнения на координацию и скорость. Подвижная игра с бегом «День и ночь».	текущий
5	Упражнения с теннисным мячом	2		ОРУ с мячом. Упражнения на ловкость с теннисным мячом	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	Метание набивного мяча.	2		Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитывать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловли. Мяч должен попадать точно в руки.	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.	2	Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами, упражнения у теннисного стола.	текущий

Ноябрь.

1	Причины травматизма. Упражнения 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.	2	Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения.	текущий

				способами).	
5	Лазание, перелезание.	2	2	<p>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.</p> <p>Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия.</p> <p>Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.</p>	текущий
6	Развивать правильную осанку. Подвижные игры.	2	2	<p>Легкая атлетика: Ходьба в полу приседе, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по канату (профилактика плоскостопия). Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с массажным мячиком. Уметь воздействовать на активные точки при помощи массажного мяча. Лазание по гимнастической лестнице одноименным</p>	текущий

7		Упражнения на равновесие.	2	<p>способом с переходом на другой пролет. Уметь координировать движения. Развивать волевые качества.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.</p>	текущий
				<p>Легкая атлетика: Ходьба в полу приседе, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по канату (профилактика плоскостопия). Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с массажным мячиком.</p> <p>Уметь воздействовать на активные точки при помощи массажного мяча. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом с переходом на другой пролет.</p> <p>Уметь координировать движения. Развивать волевые качества.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.</p>	

8		Глазомер, координация движений. Броски и ловля мяча.	2	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. Школа мяча: забрасывание мяча в корзину. Развивать меткость. Воспитывать у детей соревновательный дух. Учить правильно оценивать свои действия и действия товарищей по команде. Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок».	текущий
9	Игры по выбору детей.	2	Участие соревнованиях «Веселые старты». Спортивный досуг с элементами «Школы мяча»	текущий	

Декабрь.

--	--	--	--	--

1		Закаливание. Подвижные игры.	2	<p>Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную.</p> <p>Уметь быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы.</p> <p>Закаливание: разновидности закаливания (воздухом, водой). Воспитывать у детей желание регулярно заниматься физической культурой, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.</p> <p>Признаки заболевания. Основные причины травматизма.</p> <p>Подвижная игра: «Через кочки и пенечки».</p> <p>«Мяч – среднему».</p>	Текущий
2		Укрепление мышц брюшного пресса.	2	<p>Ходьба и бег с заданиями.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног.</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Уметь передавать и принимать мяч сверху.</p> <p>Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки</p>	текущий

				<p>с мячом».</p>	текущий
3		Акробатические упражнения.	2	<p>Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Силовые упражнения – уметь спускаться по гимнастической лестнице только на руках.</p> <p>Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Уметь удерживать собственный вес, сохранять равновесие.</p> <p>Подвижная игра «Два мороза», «Третий – лишний», «Запретное движение».</p>	
4		Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.	2	<p>Построения в шеренгу, в колонны по двое.</p> <p>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>	текущий

				<p>Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях. Игра «Перебрось мяч через сетку».</p>	<p>текущий</p>
5		Метание набивного мяча.	2	<p>Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер. Гимнастика: ОРУ с медболом в парах. Воспитывать внимательное отношение друг к другу. Уметь действовать слаженно. Упражнения на равновесие «Цапля» на медболе. Силовая подготовка. Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга. Подвижная игра «Бой петухов», удерживать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок».</p>	<p>текущий</p>
6		Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках.	2	<p>Строение 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).</p>	<p>текущий</p>

			Подвижная игра: « Попади в мяч».	
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	Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах.	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. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах, тройках. - с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой,	текущий

			попеременно, вокруг себя, по кругу.	
9	Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2	<p>Гимнастика: Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки.</p> <p>Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Правила игры. Передвижения.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Подвижная игра: « Попади в корзину».</p>	текущий

Январь.

1	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	2	<p>Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо.</p> <p>Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком.</p> <p>Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет.</p> <p>Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».</p>	текущий

2		Поднимание и опускание ног в висячем положении на перекладине.	2	<p>Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди.</p> <p>Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке:</p> <p>Поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висячем положении на перекладине гимнастической стенки. Удерживание «угла» в висячем положении.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Попади в корзину», «Не давай мяч водящему».</p>	текущий
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 на перекладине гимнастической стенки.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Ловля обезьян», «Мяч через сетку».</p>	текущий
4		Упоры стоя, лежа, 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, перекаты.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Пожарные».</p>	текущий

				на учении», « Мяч волящему».	
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: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Школа мяча: броски, ловля различными способами.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Мяч через сетку», «Ловишки».</p>	текущий
6	Легкая 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 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</p>	текущий

			определенное место. Метание малого мяча на дальность. Гимнастика Танцевально- ритмические упражнения: ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения в ходьбе, беге. Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки».				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».				

Февраль.

							Текущий
1	Подвижные игры	2	Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Подвижные игры: «Перестрелка», «Принеси флажок», «Кто быстрее дойдет до флажка».				
2	Прохождение	полосы	2	Легкая атлетика: ОРУ с мячами. Прыжки на			Контрольный

		препятствий.		одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.	
3		Спрыгивание с высоты, на горку 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 падений). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».	текущий
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	текущий

				<p>подниманием бедра, с захлестом голени назад. Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».</p>	
6	Спортивные и подвижные игры.	2		<p>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.</p>	текущий
7	Упражнения на коррекцию осанки. Игры.	2		<p>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: «Что изменилось».</p>	текущий
8	Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч водящему».	2		<p>Строевые упражнения: перестроения из шеренги в круг, из круга в рассыпную. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч водящему».</p>	текущий

Март.

1	Ползание по-пластунски. Упражнения с мячом.	2	Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, враспынную. 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 игроков. Подвижная игра «Хитрая лиса».	текущий
3	Броски баскетбольного мяча.	2	Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, враспынную. 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, враспынную. Гимнастика ОРУ	текущий

			с обручем. Элементы баскетбола: ведение, передача мяча, стойка игроков, броски мяча в кольцо. Подвижные игры по выбору детей.		
5	Игры-эстафеты с мячами.	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 приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».	текущий	

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	Спортивные игры.	2	Спортивный досуг. Игры-эстафеты на знакомом материале.	Контрольный

Апрель.

1	Олимпийские чемпионы России. «Веселые старты».	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. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола. Игры в парах: Ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением. Игра пионербол.	текущий
---	--	---	--	---------

2	Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность.	2	Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель. Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	текущий
3	Тренировочный бег на 2 выносливость 300 метров. Игры.	2	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. Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».	текущий
4	Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола, баскетбола.	2	Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Передача и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.	текущий
5	Спортивные и подвижные	2	Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя	текущий

		игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».	правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».		
6		Висы прогнувшись, спуск на одних руках.	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».	2	текущий
7		Выполнение упражнений на гимнастической стенке: «уголки», «звездочки».	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».	2	текущий
8		Упражнения с обручем. Эстафеты.	Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячами. Прыжки через обруч на месте и с	2	текущий

				продвижением вперед. Упражнения для укрепления мышц живота с помощью гимнастического обруча. Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Зайцы в огороде».			
9		Спортивный досуг с элементами спортивных игр.	2	Спортивные и подвижные игры. Линейные эстафеты с мячом. Спортивный досуг с элементами спортивных игр. Соревнование по пионерболу.			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.			текущий

			<p>Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола. Упражнения в парах.</p> <p>Подвижная игра: «Попади в корзину».</p>			
3	<p>Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину.</p>	2	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину.</p> <p>Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие.</p> <p>Подвижная игра «Лови мяч».</p>			текущий
4	<p>Упражнение на равновесие. Игра «Лови мяч».</p>	2	<p>ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».</p> <p>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».</p>			текущий
5	<p>Школа мяча. Игры с мячом.</p>	2	<p>Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без мяча.</p>			текущий

		мячами.	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».			
6	Бег на короткие дистанции 30м. Тест.	2	Стрелковые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами. Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» на дальность. Бег на короткие дистанции 30м. Тест. Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра: «Ловишки с мячом».			контрольный
7	Прыжки в высоту с разбега.	2	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом. Тестирование: метание малого мяча вдаль.			текущий
8	Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом.	1	ОРУ с мячом. Легкая атлетика: метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели. Спортивные и подвижные игры по выбору			текущий

				детей.	
9	Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	1	Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Легкий спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	текущий