

**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: 4-5 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
педагог дополнительного
образования:
Хакимуллина Е.В.

**Серовский городской округ
2019 год**

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась 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, отличающийся 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; положительных 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 – 4-5 лет. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Возрастные особенности детей

В возрасте 3,5 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз. Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.
2. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.
3. Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.
4. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Направленность программы

Программа «Фитнес» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет) 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.

Структура программы

- Программа «Фитнес для детей» состоит из трех разделов:
- **I раздел** включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.
- **II раздел** представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.
- **В III разделе** представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

Содержание программы.

1. 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.

2. Гигиена, врачебный контроль, травматизм.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание. Основные причины травматизма.

Признаки заболевания.

Медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

3. Самоконтроль, техника безопасности.

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

4. Гимнастические упражнения (разновидности ходьбы, прыжков, бега, ОРУ без предметов и с предметами).

5. Упражнения общеразвивающего воздействия:

а) игровой стретчинг

б) суставная гимнастика

в) дыхательные упражнения

г) приемы массажа и самомассажа

д) упражнения на расслабление

6. Упражнения специального воздействия:

- а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)
- б) основные базовые шаги фитбол – аэробики
- в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фитнес мячами)

7. Подвижные игры и эстафеты.

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. Гимнастические упражнения «Степ – марш»	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		Развитие мышечной 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 «Прыгалка» «Солдатики»	текущий
3		Формирование правильной осанки.	2	Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа). Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки).	текущий
4		Развитие координации движений.		Ходьба и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа).	

				Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки).	
5		Подвижные игры	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с прыжками «Волк во рву».	текущий

Октябрь.

№	дата	тема	кол-во часов	содержание	
1		ОРУ с элементами танцевальной гимнастики.	2	История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно,	текущий

				поочередная смена ног.	
2		Бег с заданиями. Подвижные игры	2	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?». Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.	текущий
3		Суставная гимнастика «Джазовая разминка»	2	ОРУ с мячом. Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность. Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».	текущий
4		Развитие подвижности различных суставов	2	ОРУ без предмета. Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.	текущий

				Подвижная игра с бегом «День и ночь».	
5		Развитие гибкости суставов.	2	ОРУ с мячом. Гимнастика: висы на гимнастической лестнице	текущий
6		Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку.	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. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка».	текущий
7		Метание набивного мяча способом из-за головы.	2	Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловли. Мяч должен попадать точно в руки.	текущий
8		Ловля мяча двумя руками, упражнения с теннисным мячом.	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. Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую	текущий

				<p>стороны. Статическое напряжение.</p> <p>Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком. Развивать меткость.</p>	
3		Упражнения гимнастической стенки.	у 2	<p>Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом.</p> <p>Гимнастика: ОРУ у гимнастической стенки. Лазание одноименным способом (обучение). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.</p>	текущий
4		Прыжки через небольшое возвышение.	2	<p>Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противоходом.</p> <p>Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному – врассыпную). Прыжки через небольшое возвышение (серия).</p> <p>Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.</p> <p>Школа мяча: подготовка к соревнованиям (броски, передачи, ловля различными способами).</p>	текущий
5		Лазание, перелезание.	2	<p>Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через</p>	текущий

				<p>предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. 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>	
6		<p>Правильная осанка. Подвижные игры.</p>	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 способом с переходом на другой пролет. Уметь координировать движения. Развивать волевые качества.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.</p>	текущий
7		<p>Упражнения на равновесие.</p>	2	<p>Легкая атлетика: Ходьба в полу приседе, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по канату (профилактика плоскостопия). Бег</p>	текущий

				<p>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 способом с переходом на другой пролет. Уметь координировать движения. Развивать волевые качества.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.</p>	
8		Глазомер. Броски и ловля мяча. Профилактика травматизма.	2	<p>ОРУ с обручем. Прыжки во вращающийся обруч, укрепление мышц живота с помощью обруча. Уметь как можно дольше удерживать вращающийся обруч на поясе. Развивать координационные способности.</p> <p>Школа мяча: забрасывание мяча в корзину. Развивать меткость. Воспитывать у детей соревновательный дух. Учить правильно оценивать свои действия и действия товарищей по команде.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок».</p>	текущий
9		Игры по выбору детей.	2	<p>Участие соревнованиях «Веселые старты».</p> <p>Спортивный досуг с элементами «Школы</p>	текущий

				мяча»	
--	--	--	--	-------	--

Декабрь.

1		Закаливание. Подвижные игры.	2	<p>Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. 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». «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 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>	текущий
4		Лазание по гимнастической лестнице.	2	<p>Построения в шеренгу, в колонны по двое.</p> <p>Уметь четко выполнять задания. Ходьба с</p>	текущий

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

6		Акробатические упражнения.	2	Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами(лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Подвижная игра: « Попади в мяч».	текущий
7		Акробатические упражнения.	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		Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.	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	текущий

				движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.	
9		Упражнения на фитболах. «Воробьиная дискотека»	2	Гимнастика: Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки.	текущий

Январь.

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

2		Упражнения на гимнастической стенке.	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: Поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе на верхней перекладине гимнастической стенке. Удерживание «угла» в висе.</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. Поднимание и опускание прямых ног в висе, удерживание « угла» в висе.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: « Ловля обезьян», « Мяч через сетку».</p>	текущий
4		Упоры, равновесие, перекаты.	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 водящему».	
5		Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги)	2	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой. Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги) «Рыбка», «Колечко», «Лягушка», «Плуг»	текущий
6		Растяжение и укрепление мышц ног, спины.	2	Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут. Гимнастика: ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейки прямо и боком, проползание под шнуром (высота 40-50см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».	текущий
7		Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	2	Строевые упражнения . Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом. Легкая атлетика: ОРУ с мячами. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед, Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.	текущий

				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».	
8		Укрепление мышц брюшного пресса. «Приветствие солнцу»	2	Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Запретное движение».	текущий

Февраль.

1		Подвижные игры.	2	Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Подвижные игры: «Перестрелка», «Принеси флажок», «Кто быстрее дойдет до флажка».	Текущий
2		Прохождение полосы препятствий.	2	Легкая атлетика: ОРУ с мячами. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед, Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.	Контрольный

3		Спрыгивание с высоты, запрыгивание на горку матов.	2	<p>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 (15-20 раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.</p> <p>Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».</p>	текущий
4		Комплекс ритмической гимнастики.	2	<p>Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.</p> <p>Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.</p> <p>Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>Подвижные игры: «Попади в обруч».</p>	текущий
5		Прыжки через скакалку.	2	<p>Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.</p> <p>Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.</p> <p>Гимнастика: Разучивание комплекса</p>	текущий

3		Спрыгивание с высоты, запрыгивание на горку матов.	2	<p>Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками(15-20раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.</p> <p>Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».</p>	текущий
4		Комплекс ритмической гимнастики.	2	<p>Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.</p> <p>Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.</p> <p>Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>Подвижные игры: «Попади в обруч».</p>	текущий
5		Прыжки через скакалку.	2	<p>Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.</p> <p>Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.</p> <p>Гимнастика: Разучивание комплекса</p>	текущий

				ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».	
6		Спортивные и подвижные игры.	2	Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры по выбору детей.	текущий
7		Упражнения на коррекцию осанки. Игры.	2	Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: « Что изменилось».	текущий
8		Дыхательная гимнастика	2	Строевые упражнения: перестроения из шеренги в круг, из круга в рассыпную. Гимнастика. Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Спортивные и подвижные игры.	текущий

Март.

1		Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке.	2	Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ	текущий

				<p>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.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Перебрось через сетку».</p>	
2		Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы	2	<p>Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика с гимнастической палкой.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола: ведение, передача мяча, стойка игроков. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	текущий
3		Суставная гимнастика	2	<p>Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, врассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем.</p> <p>Подвижные игры по выбору детей.</p>	текущий
4		Развитие подвижности суставов позвоночного столба.	2	<p>Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, врассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем.</p> <p>Подвижные игры по выбору детей.</p>	текущий
5		Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.	2	<p>Гимнастика ОРУ без предметов.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми</p>	текущий

				способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», « Кто сделает меньше прыжков».	
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		Комплекс с лентой.	2	Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ с лентами. Подвижные игры: «Рыба – пила»	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 выносливость. Игры.	2	Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на	текущий

				<p>одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».</p>	
4		Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола, баскетбола.	2	<p>Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.</p>	текущий
5		Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».	2	<p>Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».</p>	текущий
6		Упражнения на фитболах. «Воробьиная дискотека»	2	<p>Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями.</p> <p>Гимнастика: упражнения на фитболах.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу».</p>	текущий
7		Развитие подвижности суставов на мяче.	2	<p>Гимнастика: Выполнение упражнений на фитболе: «белочка».</p>	текущий

				Спортивные и подвижные игры: «сбей кеглю».	
8		Упражнения с обручем. Эстафеты.	2	Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячами. Прыжки через обруч на месте и с продвижением вперед. Упражнения для укрепления мышц живота с помощью гимнастического обруча. Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Зайцы в огороде».	текущий
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.	2	Ходьба, бег с заданиями: врассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90гр. Гимнастика: Ходьба по скамье с различными положениями рук. Подвижная игра по желанию детей.	текущий

2		Укрепление свода стопы и профилактика плоскостопия.	2	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м. Упражнения в парах. Подвижная игра: «Попади в корзину».	текущий
3		Упражнения на расслабление «Чебурашка»	2	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку, упражнения на расслабление. Подвижная игра «Лови мяч».	текущий
4		Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса на ковре.	текущий
5		Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа.	2	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов. Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа. «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги) Развитие внимания. Спортивные и подвижные игры с мячами: «Попади в круг», «Кто дальше».	текущий
6		Игромассаж. Развитие носового дыхания.	2	Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами. Размыкание	контрольный

				<p>приставными шагами. ОРУ без предметов. Игромассаж. Развитие носового дыхания. «Поехали», «Дрова» Подвижная игра: «Ловишки с мячом».</p>	
7		Упражнения на фитболах	2	<p>Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой. Упражнения на фитболах «Часики» Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом. Тестирование: метание малого мяча вдаль.</p>	текущий
8		Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом.	1	<p>ОРУ с мячом. Легкая атлетика: метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели. Спортивные и подвижные игры по выбору детей.</p>	текущий
9		Спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	1	<p>Летний спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»</p>	текущий