

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**  
**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 469»**  
603163, город Нижний Новгород, улица Германа Лопатина, дом 3, корпус 4  
тел. +7 (831) 460-11-69

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сада № 469»  
О.М. Казакова  
Приказ № 156 от 30 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурной направленности**  
**«Детский фитнес»**  
**Возраст обучающихся: 3-7 лет**  
**Срок реализации: 4 года**

**Автор составитель:**  
Вилкова Т.В.  
– инструктор по физической культуре  
МАДОУ "Детский сад № 469".

Принята на заседании Педагогического совета 29.08.2024 г.  
Протокол № 1

г. Нижний Новгород

2024 г.

## **Содержание:**

### **I. Комплекс основных характеристик программы**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 1.1. Пояснительная записка.....   | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 6  |
| 1.3. Содержание программы.....    | 7  |
| 1.4. Планируемые результаты.....  | 16 |

### **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 2.1. Календарный учебный график.....   | 17 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 28 |
| 2.3. Формы аттестации.....             | 29 |
| 2.4. Оценочные материалы.....          | 30 |
| 2.5. Методическое обеспечение.....     | 30 |
| 2.6. Литература.....                   | 30 |

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.

- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04.07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно- эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиНРФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.

- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиНРФ ВК- 1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Фитнес - это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности и здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

**Новизна программы** заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-7 лет и правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

### **Актуальность программы.**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность данной программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья детей и формирования ценностей здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

### **Адресат.**

Возраст детей, обучающихся по программе «Детский фитнес», – 3-7 лет.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 3-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия – не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

### **Уровень программы – стартовый.**

### **Режим занятий и формы обучения.**

Форма обучения – очная. Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей дошкольного возраста и ориентирована на работу с детьми в течение 4 лет.

### **Возрастные группы и продолжительность занятий (академический час):**

- младшая группа (3-4 года) – 20 минут;
- средняя группа (4-5 лет) – 20 минут;
- старшая группа (5-6 лет) – 25 минут;
- подготовительная группа (6-7 лет) – 30 минут.

Срок реализации программы: 7 месяцев (октябрь – апрель) – 56 занятий в год. Занятия проводятся два раза в неделю.

Наполняемость группы: 10 человек.

### **Формы и методы организации деятельности воспитанников на занятии.**

**Форма обучения** – очная (групповая). Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используется различная работа с детьми:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты
- Показательные выступления

**Методы реализации программы**, в основе которых лежит способ организации занятия:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения – наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;

- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

### **Формы подведения итогов.**

В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за физическим развитием каждого ребенка. Подведение итогов проводится в форме открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков, а также участия детей в детских соревнованиях.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы** – повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Для реализации этой *цели* поставлены следующие **задачи**:

### ***Оздоровительные***

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 3-7 лет; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

### ***Развивающие***

- развитие физических качеств детей 4-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

### ***Образовательные***

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

### ***Воспитательные***

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Фитнес вызывает активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливает обменные процессы, с помощью простых, интересных по своей двигательной структуре занятий, с различными предметами, доступные детям. Она способствует не только развитию основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, но и позволяет освоить элементарные танцевальные движения, значительно улучшает музыкальность и двигательную память детей. В ненавязчивой, развлекательной форме закрепляет основные движения: ходьбу, бег, прыжки, ориентировку в пространстве. Благодаря оздоровительной направленности тренирует навык правильного дыхания ритмичного, полного, с хорошим выдохом. Упражнения на релаксацию позволяют восстановить дыхание и перейти от подвижной деятельности к более спокойной.

**Структура занятий** разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

*Вводная часть.* Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания.

*Основная часть.* Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия.

*Заключительная часть.* Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж.

Содержание программы включает выполнение следующих **модулей**:

1. Игровой стретчинг (для детей 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)
2. Фитбол-гимнастика (для детей 5-6, 6-7 лет)
3. Степ-аэробика (для детей 5-6, 6-7 лет)
4. Оздоровительная гимнастика (для детей 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет)

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1 год обучения (3-4 года)**

| № | Наименование разделов               | Количество часов |           |           | Форма контроля                      |
|---|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------------------|
|   |                                     | всего            | теория    | практика  |                                     |
| 1 | Вводное занятие                     | 1                | 1         | 0         | Беседа,<br>выполнение<br>упражнений |
| 2 | Модуль «Игровой стретчинг»          | 14               | 3         | 11        | Выполнение<br>упражнений            |
| 3 | Модуль «Фитбол-гимнастика»          | -                | -         | -         | Выполнение<br>упражнений            |
| 4 | Модуль «Степ-аэробика»              | -                | -         | -         | Выполнение<br>упражнений            |
| 5 | Модуль «Оздоровительная гимнастика» | 40               | 10        | 30        | Выполнение<br>упражнений            |
| 6 | Итоговое занятие                    | 1                | 0         | 1         | Детское<br>соревнование             |
|   | <b>Всего часов</b>                  | <b>56</b>        | <b>14</b> | <b>42</b> |                                     |

**2 год обучения (4-5 лет)**

| № | Наименование разделов               | Количество часов |           |           | Форма контроля                      |
|---|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-------------------------------------|
|   |                                     | всего            | теория    | практика  |                                     |
| 1 | Вводное занятие                     | 1                | 1         | 0         | Беседа,<br>выполнение<br>упражнений |
| 2 | Модуль «Игровой стретчинг»          | 16               | 3         | 13        | Выполнение<br>упражнений            |
| 3 | Модуль «Фитбол-гимнастика»          | -                | -         | -         | Выполнение<br>упражнений            |
| 4 | Модуль «Степ-аэробика»              | -                | -         | -         | Выполнение<br>упражнений            |
| 5 | Модуль «Оздоровительная гимнастика» | 38               | 8         | 30        | Выполнение<br>упражнений            |
| 6 | Итоговое занятие                    | 1                | 0         | 1         | Детское<br>соревнование             |
|   | <b>Всего часов</b>                  | <b>56</b>        | <b>12</b> | <b>44</b> |                                     |

### 3 год обучения (5-6 лет)

| № | Наименование разделов               | Количество часов |          |           | Форма контроля                      |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
|   |                                     | всего            | теория   | практика  |                                     |
| 1 | Вводное занятие                     | 1                | 1        | 0         | Беседа,<br>выполнение<br>упражнений |
| 2 | Модуль «Игровой стретчинг»          | 12               | 2        | 10        | Выполнение<br>упражнений            |
| 3 | Модуль «Фитбол-гимнастика»          | 16               | 2        | 14        | Выполнение<br>упражнений            |
| 4 | Модуль «Степ-аэробика»              | 18               | 2        | 16        | Выполнение<br>упражнений            |
| 5 | Модуль «Оздоровительная гимнастика» | 8                | 2        | 6         | Выполнение<br>упражнений            |
| 6 | Итоговое занятие                    | 1                | 0        | 1         | Детское<br>соревнование             |
|   | <b>Всего часов</b>                  | <b>56</b>        | <b>9</b> | <b>47</b> |                                     |

### 4 год обучения (6-7 лет)

| № | Наименование разделов               | Количество часов |          |           | Форма контроля                      |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
|   |                                     | всего            | теория   | практика  |                                     |
| 1 | Вводное занятие                     | 1                | 1        | 0         | Беседа,<br>выполнение<br>упражнений |
| 2 | Модуль «Игровой стретчинг»          | 12               | 2        | 10        | Выполнение<br>упражнений            |
| 3 | Модуль «Фитбол-гимнастика»          | 16               | 2        | 14        | Выполнение<br>упражнений            |
| 4 | Модуль «Степ-аэробика»              | 18               | 2        | 16        | Выполнение<br>упражнений            |
| 5 | Модуль «Оздоровительная гимнастика» | 8                | 2        | 6         | Выполнение<br>упражнений            |
| 6 | Итоговое занятие                    | 1                | 0        | 1         | Детское<br>соревнование             |
|   | <b>Всего часов</b>                  | <b>56</b>        | <b>9</b> | <b>47</b> |                                     |

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## *1 год обучения (3-4 года)*

| Месяц   | № занятия | Тема занятия               | Цель                                                                                                                                    | Материалы к занятию                                                     |
|---------|-----------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | 1         | Вводное занятие            | - ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и техникой безопасности на занятиях;<br>- диагностика физического развития детей | Тематические плакаты, игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|         | 2-8       | Игровой стретчинг          | - развитие и поддержание гибкости;<br>- снятие мышечного напряжения, расслабление                                                       | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр                       |
| Ноябрь  | 9-15      | Игровой стретчинг          |                                                                                                                                         | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр                       |
|         | 16        | Оздоровительная гимнастика | - формирование правильной осанки;<br>- формирование мышечного корсета;<br>- выработка силовой и общей выносливости                      | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр                       |
| Декабрь | 17-24     | Оздоровительная гимнастика | мышц туловища;<br>- развитие координационных способностей;                                                                              | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр                       |
| Январь  | 25-32     | Оздоровительная гимнастика | - профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы                                                                   | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр                       |
| Февраль | 33-40     | Оздоровительная гимнастика |                                                                                                                                         | Игровой и спортивный                                                    |

|        |       |                               |                                           |                                                               |
|--------|-------|-------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|        |       |                               |                                           | инвентарь,<br>музыкальный<br>центр                            |
| Март   | 41-48 | Оздоровительная<br>гимнастика |                                           | Игровой и<br>спортивный<br>инвентарь,<br>музыкальный<br>центр |
| Апрель | 49-55 | Оздоровительная<br>гимнастика |                                           | Игровой и<br>спортивный<br>инвентарь,<br>музыкальный<br>центр |
|        | 56    | Итоговое занятие              | - проверка физической<br>подготовки детей | Игровой и<br>спортивный<br>инвентарь,<br>музыкальный<br>центр |

**2 год обучения (4-5 лет)**

| Месяц   | № занятия | Тема занятия      | Цель                                                                                                                                    | Материалы к занятию                               |
|---------|-----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Октябрь | 1         | Вводное занятие   | - ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и техникой безопасности на занятиях;<br>- диагностика физического развития детей | Тематические плакаты, игровой инвентарь           |
|         | 2-8       | Игровой стретчинг | - развитие и поддержание гибкости;<br>- снятие мышечного напряжения, расслабление                                                       | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Ноябрь  | 9-16      | Игровой стретчинг |                                                                                                                                         | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Декабрь | 17        | Игровой стретчинг |                                                                                                                                         | Игровой и                                         |

|         |       |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
|---------|-------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|         |       |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | спортивный<br>инвентарь,<br>музыкальный центр     |
|         | 18-24 | Оздоровительная<br>гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование правильной осанки;</li> <li>- формирование мышечного корсета;</li> <li>- выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;</li> <li>- развитие координационных способностей;</li> <li>- профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы</li> </ul> | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|         |       |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Январь  | 25-32 | Оздоровительная гимнастика    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Февраль | 33-40 | Оздоровительная гимнастика    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Март    | 41-48 | Оздоровительная гимнастика    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Апрель  | 49-55 | Оздоровительная гимнастика    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|         | 56    | Итоговое занятие              | - проверка физической подготовки детей                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |

**3 год обучения (5-6 лет)**

| Месяц   | № занятия | Тема занятия    | Цель                                                              | Материалы к занятию                     |
|---------|-----------|-----------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Октябрь | 1         | Вводное занятие | - ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и техникой | Тематические плакаты, игровой инвентарь |

|         |       |                            |                                                                                     |                                                   |
|---------|-------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|         |       |                            | безопасности на занятиях;<br>- диагностика физического развития детей               |                                                   |
|         | 2-8   | Игровой стретчинг          | - развитие и поддержание гибкости;<br>- снятие мышечного напряжения, расслабление   | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Ноябрь  | 9-13  | Игровой стретчинг          |                                                                                     | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|         | 14-16 | Фитбол-гимнастика          | - развитие физических качеств;<br>- укрепление здоровья детей                       | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Декабрь | 17-24 | Фитбол-гимнастика          |                                                                                     | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Январь  | 25-29 | Фитбол-гимнастика          |                                                                                     | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|         | 30-32 | Степ-аэробика              | - повышение выносливости;<br>- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Февраль | 33-40 | Степ-аэробика              |                                                                                     | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Март    | 41-47 | Степ-аэробика              |                                                                                     | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|         | 48    | Оздоровительная гимнастика | - формирование правильной осанки;                                                   | Игровой и спортивный                              |

|        |       |                            |                                                                                                                                                                              |                                                   |
|--------|-------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|        |       |                            | - формирование мышечного корсета;                                                                                                                                            | инвентарь, музыкальный центр                      |
| Апрель | 49-55 | Оздоровительная гимнастика | - выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;<br>- развитие координационных способностей;<br>- профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|        | 56    | Итоговое занятие           | - проверка физической подготовки детей                                                                                                                                       | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |

**4 год обучения (6-7 лет)**

| Месяц   | № занятия | Тема занятия      | Цель                                                                                                                                    | Материалы к занятию                               |
|---------|-----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Октябрь | 1         | Вводное занятие   | - ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и техникой безопасности на занятиях;<br>- диагностика физического развития детей | Тематические плакаты, игровой инвентарь           |
|         | 2-8       | Игровой стретчинг | - развитие и поддержание гибкости;<br>- снятие мышечного напряжения, расслабление                                                       | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Ноябрь  | 9-13      | Игровой стретчинг |                                                                                                                                         | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|         | 14-16     | Фитбол-гимнастика | - развитие физических качеств;                                                                                                          | Игровой и спортивный инвентарь,                   |

|         |       |                            |                                                                                                                                                                              |                                                   |
|---------|-------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|         |       |                            | - укрепление здоровья детей                                                                                                                                                  | музыкальный центр                                 |
| Декабрь | 17-24 | Фитбол-гимнастика          |                                                                                                                                                                              | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Январь  | 25-29 | Фитбол-гимнастика          |                                                                                                                                                                              | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|         | 30-32 | Степ-аэробика              | - повышение выносливости;<br>- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы                                                                                          | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Февраль | 33-40 | Степ-аэробика              |                                                                                                                                                                              | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Март    | 41-47 | Степ-аэробика              |                                                                                                                                                                              | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|         | 48    | Оздоровительная гимнастика | - формирование правильной осанки;<br>- формирование мышечного корсета;                                                                                                       | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
| Апрель  | 49-55 | Оздоровительная гимнастика | - выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;<br>- развитие координационных способностей;<br>- профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |
|         | 56    | Итоговое занятие           | - проверка физической подготовки детей                                                                                                                                       | Игровой и спортивный инвентарь, музыкальный центр |

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатами освоения данной программы является приобретение детьми определенных знаний и умений, а также рост показателей уровня их физической подготовленности.

К концу обучения дети знают:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

К концу обучения дети умеют:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- выполнять ОРУ (по выбору педагога);
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3-4 года

[illegible]

|    |            |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 19 | Занятие 18 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Занятие 19 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Занятие 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Занятие 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Занятие 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Занятие 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Занятие 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Занятие 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Занятие 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Занятие 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Занятие 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Занятие 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Занятие 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Занятие 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Занятие 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Занятие 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Занятие 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Занятие 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Занятие 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Занятие 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Занятие 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Занятие 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Занятие 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

[illegible]

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 4-5 лет

[illegible]

|    |            |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|------------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5  | Занятие 4  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6  | Занятие 5  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7  | Занятие 6  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8  | Занятие 7  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9  | Занятие 8  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Занятие 9  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Занятие 10 |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Занятие 11 |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Занятие 12 |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Занятие 13 |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Занятие 14 |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Занятие 15 |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Занятие 16 |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Занятие 17 |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Занятие 18 |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Занятие 19 |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Занятие 20 |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Занятие 21 |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Занятие 22 |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Занятие 23 |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Занятие 24 |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Занятие 25 |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Занятие 26 |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|    |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
|----|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|
| 28 | Занятие 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 29 | Занятие 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 30 | Занятие 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 31 | Занятие 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 32 | Занятие 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 33 | Занятие 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 34 | Занятие 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 35 | Занятие 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 36 | Занятие 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 37 | Занятие 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 38 | Занятие 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 39 | Занятие 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 40 | Занятие 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |  |  |  |
| 41 | Занятие 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |
| 42 | Занятие 41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |
| 43 | Занятие 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |  |  |  |
| 44 | Занятие 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |  |  |  |
| 45 | Занятие 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |  |  |  |
| 46 | Занятие 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |  |  |  |
| 47 | Занятие 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |  |  |  |
| 48 | Занятие 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |  |  |  |
| 49 | Занятие 48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |  |  |  |
| 50 | Занятие 49 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |  |  |  |



|    |            |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|------------|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 14 | Занятие 13 |  |  |  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Занятие 14 |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Занятие 15 |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Занятие 16 |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Занятие 17 |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Занятие 18 |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Занятие 19 |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Занятие 20 |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Занятие 21 |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Занятие 22 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Занятие 23 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Занятие 24 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Занятие 25 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Занятие 26 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Занятие 27 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Занятие 28 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Занятие 29 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Занятие 30 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Занятие 31 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Занятие 32 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Занятие 33 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Занятие 34 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Занятие 35 |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|    |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | Занятие 36       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 38 | Занятие 37       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 39 | Занятие 38       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 40 | Занятие 39       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 41 | Занятие 40       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 42 | Занятие 41       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |
| 43 | Занятие 42       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 44 | Занятие 43       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 45 | Занятие 44       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |
| 46 | Занятие 45       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |
| 47 | Занятие 46       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |
| 48 | Занятие 47       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |
| 49 | Занятие 48       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |
| 50 | Занятие 49       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |
| 51 | Занятие 50       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |
| 52 | Занятие 51       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |
| 53 | Занятие 52       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |
| 54 | Занятие 53       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |
| 55 | Занятие 54       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |
| 56 | Итоговое занятие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 6-7 лет

| №<br>п/п | Тема            | Октябрь |    |     |    | Ноябрь |    |     |    | Декабрь |    |     |    | Январь |    |     |    | Февраль |    |     |    | Март |    |     |    | Апрель |    |     |    |
|----------|-----------------|---------|----|-----|----|--------|----|-----|----|---------|----|-----|----|--------|----|-----|----|---------|----|-----|----|------|----|-----|----|--------|----|-----|----|
|          |                 | I       | II | III | IV | I      | II | III | IV | I       | II | III | IV | I      | II | III | IV | I       | II | III | IV | I    | II | III | IV | I      | II | III | IV |
| 1        | Вводное занятие | 1       |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 2        | Занятие 1       | 1       |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 3        | Занятие 2       |         | 1  |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 4        | Занятие 3       |         | 1  |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 5        | Занятие 4       |         |    | 1   |    |        |    |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 6        | Занятие 5       |         |    | 1   |    |        |    |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 7        | Занятие 6       |         |    |     | 1  |        |    |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 8        | Занятие 7       |         |    |     | 1  |        |    |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 9        | Занятие 8       |         |    |     |    | 1      |    |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 10       | Занятие 9       |         |    |     |    | 1      |    |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 11       | Занятие 10      |         |    |     |    |        | 1  |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 12       | Занятие 11      |         |    |     |    |        | 1  |     |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 13       | Занятие 12      |         |    |     |    |        |    | 1   |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 14       | Занятие 13      |         |    |     |    |        |    | 1   |    |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 15       | Занятие 14      |         |    |     |    |        |    |     | 1  |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 16       | Занятие 15      |         |    |     |    |        |    |     | 1  |         |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 17       | Занятие 16      |         |    |     |    |        |    |     |    | 1       |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 18       | Занятие 17      |         |    |     |    |        |    |     |    | 1       |    |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 19       | Занятие 18      |         |    |     |    |        |    |     |    |         | 1  |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |
| 20       | Занятие 19      |         |    |     |    |        |    |     |    |         | 1  |     |    |        |    |     |    |         |    |     |    |      |    |     |    |        |    |     |    |

|    |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
|----|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 21 | Занятие 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Занятие 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Занятие 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Занятие 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Занятие 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Занятие 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Занятие 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Занятие 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Занятие 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Занятие 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Занятие 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Занятие 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Занятие 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Занятие 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Занятие 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Занятие 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Занятие 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Занятие 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Занятие 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Занятие 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Занятие 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Занятие 41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Занятие 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 |  |  |  |  |  |  |  |

|    |                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|----|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 44 | Занятие 43       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |   |   |   |   |   |   |
| 45 | Занятие 44       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |
| 46 | Занятие 45       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   | 1 |   |   |   |   |   |
| 47 | Занятие 46       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |
| 48 | Занятие 47       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | 1 |   |   |   |   |
| 49 | Занятие 48       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |
| 50 | Занятие 49       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   | 1 |   |   |   |
| 51 | Занятие 50       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |
| 52 | Занятие 51       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   | 1 |   |   |
| 53 | Занятие 52       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |
| 54 | Занятие 53       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   | 1 |   |
| 55 | Занятие 54       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |
| 56 | Итоговое занятие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   | 1 |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

| №  | Наименование      | Количество (шт.) |
|----|-------------------|------------------|
| 1. | Музыкальный центр | 1                |

### Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

| №  | Наименование                                        | Количество (шт.) |
|----|-----------------------------------------------------|------------------|
| 1  | Балансиры                                           | 10 шт.           |
| 2  | Балансиры разного типа                              | 2 шт.            |
| 3  | Батут круглый без держателя 127 см                  | 2 шт.            |
| 4  | Боулинг                                             | 2 шт.            |
| 5  | Бревно гимнастическое напольное                     | 1 шт.            |
| 6  | Булавы гимнастические                               | 40 шт.           |
| 7  | Веревочная лестница: перекладина                    | 1 шт.            |
| 8  | Гантели пластмассовые                               | 8 шт.            |
| 9  | Детские футбольные ворота                           | 2 шт.            |
| 10 | Диск «Здоровье»                                     | 2 шт.            |
| 11 | Дорожка – змейка (канат)                            | 2 шт.            |
| 12 | Дорожки резиновые                                   | 3 шт.            |
| 13 | Доска ребристая                                     | 1 шт.            |
| 14 | Дуги для подлезания                                 | 2 шт.            |
| 15 | Канат                                               | 1 шт.            |
| 16 | Кегли: большие и малые                              | 30 шт.           |
| 17 | Клюшки хоккейные                                    | 2 шт.            |
| 18 | Коврик массажный                                    | 5 шт.            |
| 19 | Кольцеброс (набор)                                  | 1 шт.            |
| 20 | Кольцо плоское                                      | 10 шт.           |
| 21 | Конусы - ориентиры                                  | 10 шт.           |
| 22 | Куб деревянный                                      | 1 шт.            |
| 23 | Лента короткая 50-60 см.                            | 20 шт.           |
| 24 | Массажеры разные «Колибри», Мяч- массажер, «Кольцо» | 5/5/5 шт.        |
| 25 | Мат гимнастический                                  | 2 шт.            |
| 26 | Мешочки с грузом большие 150-200гр./ 400 гр.        | 20/20 шт.        |
| 27 | Мяч для массажа Д. 6-7/10 см                        | 5/5 шт.          |
| 28 | Мячи для волейбола                                  | 1 шт.            |
| 29 | Мячи для футбола Д. 15-20/ 22-24мм                  | 10/5 шт.         |
| 30 | Мячи резиновые. Д.20-25/12-14/8-10/4-6              | 20/20/20/20 шт.  |
| 31 | Мячи фитболы Д.75-70/50-55                          | 3/3 шт.          |
| 32 | Обруч малый                                         | 10 шт.           |
| 33 | Обручи большие                                      | 20 шт.           |
| 34 | Палка гимнастическая короткая                       | 5 шт.            |
| 35 | Палки гимнастические                                | 30 шт.           |
| 36 | Скакалка: длинная, короткая                         | 1/15 шт.         |
| 37 | Скамейка гимнастическая                             | 2 шт.            |
| 38 | Тренажеры деревянные для ног                        | 3 шт.            |

|    |                                      |       |
|----|--------------------------------------|-------|
| 39 | Флажки разноцветные                  | 4 шт. |
| 40 | Шайбы резиновые                      | 2 шт. |
| 41 | Шведская стенка                      | 1 шт. |
| 42 | Шнур длинный                         | 2 шт. |
| 43 | Щит навесной с баскетбольным кольцом | 2 шт. |
| 44 | Щиты – мишени навесные               | 2 шт. |

## 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

### 1. Текущий контроль

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Это оценка качества усвоения изученного материала на занятии каждым ребенком. Результат фиксируется в «Журнале учёта занятий» согласно критериям:

- Обучающийся не усвоил материал - Красная клетка
- Обучающийся частично усвоил материал - Жёлтая клетка
- Обучающийся усвоил материал полностью - Зелёная клетка

### 2. Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения программы.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год (декабрь, апрель). Аттестация проводится в форме открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков, а также участия детей в детских соревнованиях.

Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете. Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев.

Результат заносится в протокол.

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный - Программа не усвоена.

Жёлтый - Программа частично усвоена.

Зелёный - Программа усвоена в полном объёме.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| Обозначение  | Критерии                                                                                                      |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Красный цвет | необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается |
| Жёлтый цвет  | требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко                           |
| Зелёный цвет | выполняет задание самостоятельно, без                                                                         |

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В процессе реализации программы используются различные методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, диалогический, практический, проблемно-поисковый.

Каждое занятие включает теоретическую и практическую часть. Педагог, объясняя новый материал, проводя беседы, использует различные таблицы, схемы, карточки, готовые образцы. Кроме того, на занятиях педагог использует:

- картотеку песен и фонограмм;
- конспекты образовательных занятий с детьми 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет;
- наборы подвижных игр.

## 2.6. ЛИТЕРАТУРА

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2012.

12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.