Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 14 г. Липецка

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
ДОУ № 14 г. Липецка
протокол от 30.05.2024 г. № 04

УТВЕРЖДЕНО
приказом
заведующей ДОУ № 14 г. Липецка
от 19.08.2024 г. № 173

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №14 Г. ЛИПЕЦКА

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №14 Г. ЛИПЕЦКА
DN: C=RU, S=Липецкая область, STREET="ул. Кутузова, стр. 5", L=Липецк, T=Заведующая, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №14 Г. ЛИПЕЦКА, ОГРН=1024840831883, СНИЛС=03904005824, OID.1.2.643.100.4=4825022524, ИНН=482603973012, E=mdoulp14@yandex.ru, G=Надежда Егоровна, SN=Дубовых, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №14 Г. ЛИПЕЦКА
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.08.19 17:11:55+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

СОКОЛСАД 14

Дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

«Детский фитнес»

Для детей старшего дошкольного возраста

Срок реализации 1 год

Автор программы:
Инструктор по физической культуре
Полозова Н.С.

г. Липецк

Содержание

1. Пояснительная записка…… 3
2. Планируемые результаты …… 4
3. Содержание Программы …….. 5
4. Формы и методы организации образовательной деятельности…… 9
5. Учебный план…… 10
6. Календарный учебный график……. 10
7. Контрольно-оценочные материалы……. 11
8. Материально-техническое и методическое обеспечение…….. 11

Рабочая программа курса «Детский фитнес»……. 12

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» (далее - Программа) – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образован в Российской Федерации», Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственной образовательного стандарта дошкольного образования»;

4) Устав ДОУ № 14 г. Липецка.

Актуальность. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Принципы реализации Программы.

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений

и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.

• Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.

• Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

Новизной и отличительной особенностью данной программы является включение современных направлений фитнеса - степ-аэробика, роуп - скиппинг, игровой стретчинг, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантели, гимнастических палок, фитбол-мячей, скакалок, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Программа рассчитана для детей 5-8 лет. Дети в этом возрасте становятся выносливее и подвижнее. Старшие дошкольники характеризуются повышенной двигательной активностью. Игры предпочитаются подвижные, групповые.

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Форма обучения – очная, форма занятий – групповая. Срок реализации программы 1 год.

2. Планируемые результаты

К концу обучения по Программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;

- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степаэробики, гимнастики, игрового стретчинга; все основные понятия;

- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на степ-платформах в заданном темпе и ритме;

- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;

- у детей будут сформированы: правильная осанка, стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

3. Содержание Программы

Фитнес-технология	Тема	Задачи
Ритмическая гимнастика	«Мы шагаем»	- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - воспитывать морально –волевые качества.
	«Кап-кап-кап»	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
Гимнастика	«Маленькие гимнасты»	- обучать динамическим упражнениям, тренировать функцию равновесия; -воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.
	«Веселый мяч»	- совершенствовать технику прыжковых и динамических упражнений, гибкость; -формировать мотивацию к занятиям фитбол - гимнастикой; - содействовать развитию умений согласовывать движения с музыкой.
Игровой стретчинг	«Рыжий ап»	-учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ платформе; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.
	«Топ – топ, топает малыш»	- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; -учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
	«Волшебный мир»	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;

		воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.
Школа мяча и степ-аэробика	«Разноцветные мячи, поиграть к нам пришли»	- развивать чувство ритма; -развивать координацию движений; -формировать правильную осанку.
Школа мяча	«Узнай кто позвал»	-учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; -воспитывать волю и терпение.
		- совершенствовать активные движения кистей рук при работе с мячом; - обучение и оптимизация первых компонентов технико-тактических базовых навыков: узнавать траекторию мяча, определять путь к мячу, определять действия решающие исход игры, обеспечить владение мячом.
Степ-аэробика	Композиция «В траве сидел кузнечик»	- развивать чувство ритма; -развивать координацию движений; - формировать правильную осанку.
Гимнастика и координация	«Раз, два, три выше ноги подними!»	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.
Координация	«Солнышко лучистое»	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; -воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений
	«Весенняя капель»	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное воздействие на здоровье
Силовая гимнастика	«Мы сильные и ловкие»	-формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; -упражнять детей в умении управлять своим телом; -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий
	Силовая гимнастика	- закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений;

		- приобщение школьников к тренировочным занятиям силовой направленности и выполнению силовых упражнений.
	Силовая гимнастика	- повторить упражнение «подъём ног к груди из положения вис на шведской стенке»; упражнение лодочка.
Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча.	«Силачи»	- совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма
Роуп-скиппинг	«Веселая физкультура»	- продолжать обучать технике динамических упражнений, прыжкам через скакалку; - развивать чувство ритма; - формировать навыки самоорганизации
	«Друзья»	- учить прыгать через скакалку различными способами; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку; -способствовать укреплению мышечного тонуса
		- актуализировать ранее приобретенные навыки прыжков через короткую скакалку; - повторить разновидности прыжков со скакалкой - развивать координацию движений и ориентирование в пространстве.
		- развивать координационные способности: прыгучесть, ловкость, внимание через упражнения со скакалкой; - обогащать двигательный опыт с помощью прыжков через короткую и длинную скакалку.
Легкая атлетика	«Попрыгунчики»	- формировать рефлекс правильной позы в подводящих упражнениях к различным прыжкам; - совершенствовать координационные и скоростно–силовые способности
	«Игры, которые лечат»	- формировать навыки правильного выполнения движений при выполнении ОРУ; - закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах
	«Самые сильные»	- учить ползать на высоких четвереньках; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку
	«Будь здоров!»	- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой; -формировать правильную осанку; -развивать координационные способности.
		- углубленное освоение техники легкоатлетических упражнений; -совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы.
		— воспитание физических качеств и способностей на основе выполнения упражнений легкой атлетики - воспитание физических качеств при освоении техники бега;

		- развитие скоростно-силовых качеств посредством специальных заданий.
		- повторить технику низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции; - содействовать развитию быстроты реакции на сигнал, скоростно-силовых качеств мышц ног, координационных качеств.
Ритмическая гимнастика	«Разноцветный мягкий еж, ты на радугу похож!»	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное воздействие на здоровье
	Композиция «Два веселых гуся»	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
Подвижные игры и игровые упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения	Сюжетно – игровое занятие «Ленивая девочка»	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении
	«Веселая зарядка»	-учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; -воспитывать волю и терпение.
		-способствовать развитию физических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений.
	«Большая стирка»	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать скоростные и координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти
		-формировать умение у обучающихся взаимодействовать со сверстниками работая в парах, в игровой деятельности.
		- совершенствование и развитие физических качеств (быстрота, ловкость) в подвижных играх; -воспитание чувства товарищества и коллективизма.
«Веселые упражнения»	Игровой стретчинг и роуп-скиппинг	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр
Конспект развлечения	Развлечение «Веселые фитболы»	- создание благоприятной атмосферы, -развивать физические качества, - воспитывать творческие способности в двигательной деятельности
Степ – аэробика и	Композиция «Мы	-способствовать овладению техникой работы с мячом; -обеспечивать высокую двигательную активность для

силовая гимнастика	маленькие звезды»	тренировки всех функций организма; - формировать правильную осанку.
Элементы командных игр с мячом	«Раз ступенька, два ступенька»	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.
	«Мы за солнышком идем»	-способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; - развивать подвижность суставов и связок; -воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений
	«Фантазеры»	- укреплять мышечный корсет; - закреплять технику броска вдаль, совершенствовать силовые способности в упражнениях; -воспитывать творческие способности в двигательной деятельности
		-формировать умение действовать с мячом в команде; детей играми и эстафетами с мячом, Улучшение координационных базовых навыков: чувство мяча, точность движений, вариативность.

4. Формы и методы организации образовательной деятельности

• образовательные форматы (занятия по модулям, игры, упражнения, структура и т.д.)

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность.

Для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Занятие проводится один раз месяц, в летние месяцы – 2 раза.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

1. Подготовительная часть - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния.
2. Основная часть - упражнения аэробики, гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов).
3. Заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в музыкальном зале. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры,

интегрированная деятельность, сюрпризные моменты. В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

5.Учебный план

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество занятий	Форма контроля
1.	Координация	3	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом
2.	Степ-аэробика	3	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом
3.	Силовая гимнастика	3	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом
4.	Ритмическая гимнастика	6	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом
5.	Школа мяча	4	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом
6.	Элементы командных игр с мячом	4	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом
7.	Гимнастика	3	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом
8.	Легкая атлетика	6	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом
9.	Роуп-скиппинг	5	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом
10.	Игровой стретчинг	5	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом
11.	Подвижные игры и игровые упражнения	6	Педагогические наблюдения за учебно-воспитательным процессом

6.Календарный учебный график

Срок обучение		9 месяцев
Начало обучения		01.09.2024
Окончание обучения		31.08.2025
Количество занятий	в год	48
	в месяц	4
	в неделю	1
Длительность занятия		25 минут
Объем недельной нагрузки		25 минут

7. Контрольно-оценочные материалы

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка и выявление динамики физического развития.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, гибкость, удержание равновесия) и степенью сформированности двигательных навыков.
В начале и конце обучения проводятся тесты:
- бросок набивного мяча двумя руками из-за головы;
- прыжок в длину с места;
- удержание равновесия;
- наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке.

8. Материально-техническое и методическое обеспечение

Спортивное оборудование:

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, степ-платформы. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, мешочки с песком, набивные мячи.

Оборудование расположено так, чтобы дети мог ли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ.

Список литературы

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет – М., 2014
2. Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014
3. Бойко В.В. Скакалка – умный тренажер: методические указания по проведению практических занятий / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК»,2015.
4. Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой // А.Н. Глейберман. –М. Физкультура и спорт, 2007.
5. «Акробатика для всех»» В.В.Козлова,, изд. М. «Владос», 2003 г.
6. Е.Раевская Музыкально-двигательные упражнения - Москва 1991 г.
7. З. Роот, Н. Зарецкая «Танцы в детском саду» Москва Айрис-прес 2003 г.
8. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996г.

Рабочая программа курса «Детский фитнес»

Месяц	№ п/п	Тема	Фитнес-технология	Задачи
Сентябрь	1	Диагностика		-Выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей
	2	Диагностика		-Выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей
	3	«Мы шагаем»	Ритмическая гимнастика	- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - воспитывать морально –волевые качества.
	4	«Маленькие гимнасты»	Гимнастика	- обучать динамическим упражнениям, тренировать функцию равновесия; -воспитывать настойчивость в решении двигательных задач.
Октябрь	1	«Рыжий ап»	Игровой стретчинг	-учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ платформе; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.
	2	«Веселый мяч»	Гимнастика	- совершенствовать технику прыжковых и динамических упражнений, гибкость; -формировать мотивацию к занятиям фитбол - гимнастикой; - содействовать развитию умений согласовывать движения с музыкой.
	3	«Разноцветные мячи, поиграть к нам пришли»	Школа мяча и степ-аэробика	- развивать чувство ритма; -развивать координацию движений; -формировать правильную осанку.
	4	«Солнышко лучистое»	Координация	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; -воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений
Ноябрь	1	«Мы сильные и ловкие»	Силовая гимнастика	-формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; -упражнять детей в умении управлять

				своим телом; -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий
	2	«Веселая физкультура»	Роуп-скиппинг	- продолжать обучать технике динамических упражнений, прыжкам через скакалку; - развивать чувство ритма; - формировать навыки самоорганизации
	3	«Топ – топ, топает малыш»	Игровой стретчинг	- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; -учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
	4	«Попрыгунчики»	Легкая атлетика	- формировать рефлекс правильной позы в подводящих упражнениях к различным прыжкам; - совершенствовать координационные и скоростно–силовые способности;
Декабрь	1	«Разноцветный мягкий еж, ты на радугу похож!»	Ритмическая гимнастика и стретчинг	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное воздействие на здоровье
	2	«Раз, два, три выше ноги подними!»	Гимнастика и координация	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.
	3	«Фантазеры»	Элементы командных игр с мячом	- укреплять мышечный корсет; - закреплять технику броска вдаль, совершенствовать силовые способности в упражнениях; -воспитывать творческие способности в двигательной деятельности
	4	Сюжетно – игровое занятие «Ленивая девочка»	Подвижные игры и игровые упражнения.	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении

Январь	1	«Веселые упражнения»	Игровой стретчинг и роуп-скиппинг	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр
	2	Композиция «В траве сидел кузнечик»	Степ-аэробика	- развивать чувство ритма; -развивать координацию движений; - формировать правильную осанку.
	3	«Мы за солнышком идем»	Элементы командных игр с мячом	-способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; - развивать подвижность суставов и связок; -воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений
	4	«Самые сильные»	Легкая атлетика	- учить ползать на высоких четвереньках; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку;
Февраль	1	«Узнай кто позвал»	Школа мяча	-учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; -воспитывать волю и терпение.
	2	Развлечение «Веселые фитболы»	Конспект развлечения	- создание благоприятной атмосферы, -развивать физические качества, - воспитывать творческие способности в двигательной деятельности
	3	«Большая стирка»	Подвижные игры и игровые упражнения.	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать скоростные и оординационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти
	4	«Игры, которые лечат»	Легкая атлетика	- формировать навыки правильного выполнения движений при выполнении ОРУ; - закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах
Март	1	«Волшебный мир» -	Игровой стретчинг	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.
	2	«Друзья»	Роуп-скиппинг	- учить прыгать через скакалку различными способами;

				- развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку; -способствовать укреплению мышечного тонуса
	3	Композиция «Два веселых гуся»	Ритмическая гимнастика	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
	4	«Силачи»	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча.	- совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма;
Апрель	1	Композиция «Мы маленькие звезды»	Степ – аэробика и силовая гимнастика	-способствовать овладению техникой работы с мячом; -обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - формировать правильную осанку.
	2	«Будь здоров!»	Легкая атлетика	- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой; -формировать правильную осанку; -развивать координационные способности.
	3	«Кап-кап-кап»	Ритмическая гимнастика	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
	4	«Веселая зарядка»	Подвижные игры и игровые упражнения.	-учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; -воспитывать волю и терпение.
Май	1	«Раз ступенька, два ступенька»	Элементы командных игр с мячом	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.
	2	«Весенняя капель»	Координация	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения;

				-оказывать благоприятное воздействие на здоровье
	3	Диагностика		Выявление динамики физического развития детей
	4	Диагностика		Выявление динамики физического развития детей
Июнь	1		Легкая атлетика	- углубленное освоение техники легкоатлетических упражнений; -совершенствовать навыки бега и различные виды ходьбы.
	2		Элементы командных игр с мячом	-формировать умение действовать с мячом в команде; детей играми и эстафетами с мячом, Улучшение координационных базовых навыков: чувство мяча, точность движений, вариативность.
	3		Подвижные игры и игровые упражнения.	-способствовать развитию физических качеств: силы, ловкости, выносливости, координации движений.
	4		Роуп-скиппинг	- актуализировать ранее приобретенные навыки прыжков через короткую скакалку; - повторить разновидности прыжков со скакалкой - развивать координацию движений и ориентирование в пространстве.
Июль	1		Силовая гимнастика	- закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений; - приобщение школьников к тренировочным занятиям силовой направленности и выполнению силовых упражнений.
	2		Подвижные игры и игровые упражнения.	-формировать умение у обучающихся взаимодействовать со сверстниками работая в парах, в игровой деятельности.
	3		Легкая атлетика	— воспитание физических качеств и способностей на основе выполнения упражнений легкой атлетики - воспитание физических качеств при освоении техники бега; - развитие скоростно-силовых качеств посредством специальных заданий.
	4		Школа мяча	- совершенствовать активные движения кистей рук при работе с мячом; - обучение и оптимизация первых компонентов технико-тактических базовых навыков: узнавать траекторию мяча, определять путь к мячу, определять действия решающие исход игры, обеспечить владение мячом.

Август	1		Силовая гимнастика	- повторить упражнение «подъём ног к груди из положения вис на шведской стенке»; упражнение лодочка.
	2		Роуп-скиппинг	- развивать координационные способности: прыгучесть, ловкость, внимание через упражнения со скакалкой; - обогащать двигательный опыт с помощью прыжков через короткую и длинную скакалку.
	3		Подвижные игры и игровые упражнения.	- совершенствование и развитие физических качеств (быстрота, ловкость) в подвижных играх; -воспитание чувства товарищества и коллективизма.
	4		Легкая атлетика	- повторить технику низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции; - содействовать развитию быстроты реакции на сигнал, скоростно-силовых качеств мышц ног, координационных качеств.