

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 121 «Умничка»
(МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 121»)

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 121»

Протокол № 7 от «31» 08 20 23

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 121»

О.В. Коржук/



**Рабочая программа
учебного курса «Фитнес»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно – спортивной направленности**

Срок реализации: до 3 лет
Программа для детей 3- 8 лет

Автор программы:
Сафронова
Ирина Владимировна
инструктор по физической культуре

Реализация в ДОУ:

Сафронова Ирина Владимировна
инструктор по физической культуре
Новицкая Кристина Андреевна
инструктор по физической культуре

Петрозаводск, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Фитнес» предназначена для осуществления физического воспитания детей дошкольного возраста на расширенном уровне, выходящем за рамки комплексной программы, реализуемой в МДОУ.

Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве; развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в его разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием музыки. Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Основной **целью** программы является разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и доступных физических упражнений, развитие физического состояния детей старшего дошкольного возраста в условиях Севера, формирование у них здорового образа жизни, приобщение к занятиям фитнесом.

Задачи.

I. Укреплять здоровье:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развивать двигательные качества и умения:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развивать музыкальность:

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

IV. Развивать психические процессы:

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Развивать творческие способности:

- развивать творческое воображение, фантазию;
- развивать способность к импровизации.

VI. Воспитывать личностные качества:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Нормативно-правовую основу для разработки программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
 - Закон Республики Карелия "Об образовании" 20.12.2013 № 1755-ЗРК;
- СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа обеспечивает всестороннее развитие ребенка, с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей.

Основная задача – создать условия для удовлетворения детей дошкольного возраста и их родителей качеством образования.

Качество дополнительного образовательного процесса в МДОУ будет определяться следующими **критериями:**

- уровень сбережения здоровья воспитанников и педагогических работников;
- субъективная удовлетворенность всех участников образовательного процесса его результативностью и условиями;
- соответствие образовательного процесса государственным стандартам, условиям его организации и ведения;
- технологичность и преемственность, ориентированные на особенности возрастного развития воспитанников и на уровне продвижения по образовательной программе (модули, проекты, формы работы с информацией и др.);
- соответствие содержания образования консолидированному заказу на оказание образовательных услуг.

Типы физических занятий

1. Сюжетное занятие
2. Традиционные занятия
3. Фитнес тренировка
4. Контрольное занятие

Формы занятий: групповые

Особенности организации фитнес тренировки.

Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения физкультурных занятий. В содержание комплексов включены различные направления детского фитнеса:

- «**Зверобика**»- аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям, развивает воображение и фантазию
- «**Логоаэробика**»- физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивает координацию движений и речь ребенка.
- **Step by step**- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- **Baby top**- упражнения для укрепления свода стопы
- **Упражнения с фитболом**- гимнастика на больших разноцветных мячах, развивает опорно-двигательный аппарат малыша
- **Baby games**- подвижные **First step**- занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики

• **Стрэйтчинг** – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом. Игровой стрэйтчинг для детей направлен на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки. Упражнение преподносится детям так, чтобы работа не была скучной.

• игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

• **Детская йога** - благотворно влияет на психомоторное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

Во время фитнес - тренировки в детском саду рационально сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса.

Объем учебной нагрузки соответствует требованиям СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Учебный план составлен с учетом возраста детей, их индивидуальных и физиологических особенностей и соответственно не приводит к переутомлению детей.

Программа ориентирована на детей в возрасте от 3 до 5 лет.

Продолжительность занятия 30 мин., из них продолжительность учебной деятельности, соответственно СанПиН, младший возраст – 10-15 мин., средний возраст – 20 мин., остальное время – совместная деятельность взрослого и детей, направленная на коммуникацию, эмоциональный настрой, рефлексию

Календарный учебный график: Программа реализуется с 01 октября по 31 мая.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности				
			Сафронова И.В.	Новицкая К.А.
Учебный курс «Фитнес»	1*30	30	Октябрь-3недели Ноябрь-5 недель Декабрь-4 недели Январь-3недели Февраль-4недели Март-4 недель Апрель-4недели Май – 4 недели	Октябрь-1недели Ноябрь-5 недели Декабрь-4 недели Январь-4недели Февраль-4недели Март-4 недель Апрель-4недели Май – 4 недели

Учебный план:

№ п/п	Этапы	Продолжительность образов-й программы	Количество образов-й деятельности в неделю	Объем образов-й нагрузки в неделю	Объем образов-й нагрузки по программе в год
	Первый год обучения	30 минут	1	30 минут	30занятие
	Второйгод обучения	30 минут	1	30 минут	30занятие
	Третий год обучения	30 минут	1	30 минут	30занятие

Описание планируемых результатов. Контроль и оценка результатов.

В конце учебного года обучения у воспитанника:

- сформирована правильная осанка;
- сформировано правильное речевое дыхание;
- развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.
- увеличивается гибкость в большинстве суставах и позвоночнике
- высокий уровень развития физических качеств

Основным методом контроля является систематическое включенное наблюдение за деятельностью обучающихся в процессе деятельности.

Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений		Сформированность выполнения связок ОРУ, навыков равновесия, ходьбы, развитие мелкой моторики и речи		Сформированность навыков владения футболом		Сформированность навыков владения степом		Активность участия в играх, конкурсах, эстафетах, игровых упражнениях, показательных выступлениях и праздниках		Сформированность навыков выполнения суставной гимнастики и стретчинга,	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1													
2													

Мониторинг проводится 2 раза в год (сентябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Учебно-методическое обеспечение

Для методического обеспечения образовательной общеразвивающей программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по модулю «Оздоровительная физкультура» в МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 121» имеется:

- музыкальный зал;
- спортивное оборудование (скамейки гимнастические, маты гимнастические, массажные коврики и т.д.)
- магнитофон с комплектом СД-дисков с записями музыкальных сборников к комплексам ритмической гимнастики;
- мультимедийный проектор.

Материалы и пособия:

1. Гимнастические коврики
2. Фитболы (атлетические мячи)
3. Обручи, скакалки, мячи разного диаметра, гимнастические ленты
4. Степ-платформы, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка
5. Игровой материал по теме занятий

Календарно - тематический план
учебный курс «Фитнес» для детей младшего дошкольного возраста

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег.	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазание, ползание	Подвижные игры
Октябрь						
Первая неделя. Тема «Веселые птички».						
Построение в круг	Ходьба «стайкой» по периметру зала за инструктором. Бег со взмахом руками		Подпрыгивание на двух ногах.	Бросание большого мяча вперед двумя руками.	Ползание с опорой на колени и ладони, проползание в ворота.	«Мы осенние листочки», «Великаны и гномы»
Вторая неделя. Тема «Экскурсия в лес».						
Перестроение в две колонны	Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствий (воротца или кубы)	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из рук в руки над головой.	Прыжки через 5- 6 предметов (высота 15- 20 см).	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимая к груди.		«Возьми платочек», «Шуршащая сказка».
Третья неделя. Тема «Традиционная структура занятий»						
Построение в круг и в шеренгу	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом, на носках. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из рук в руки над головой.		Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимая к груди.	Ползание на скамейке на четвереньках (толкать мяч головой)	«Колобок», «Дружные пингвины»
Четвертая неделя. Фитнес тренировка. Степ аэробика и стретчинг, акробатика.						
Задачи:						
<ul style="list-style-type: none"> • учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ платформе; • совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; • воспитывать морально- волевые качества. 						
Ноябрь						
Первая неделя. Фитнес тренировка. Степ аэробика и стретчинг, акробатика. Степ аэробика и стретчинг, акробатика.						
Задачи:						
<ul style="list-style-type: none"> • учить согласовывать движения 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.

Вторая неделя «Путешествие по городу»

Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом.	Ходьба в колонне, с остановкой по сигналу, бег, бег с преодолением препятствий		Прыжки на двух ногах в длину с места.	Перебрасывание мяча другу из- за головы.	Ползание до флажка с толканием мяча головой, расстояние 4-5 м.	«Найди свое место», «Подкрадись не слышно».
--	--	--	---------------------------------------	--	--	---

Третья неделя. Традиционная структура занятий.

Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба, ходьба с подниманием бедра, спиной вперед, с остановкой по сигналу. Бег, бег в разном темпе с чередованием с прыжками с ноги на ногу			Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.	Повторение.	«Мяч соседу», «Кто ушёл?».
---	--	--	--	--	-------------	----------------------------

Четвертая неделя. Фитнес тренировка. Степ-аэробика, стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, акробатика.

Задачи:

- формировать умение и навыки правильного выполнения движений;
- учить построениям, соблюдению дистанции во время движения;
- упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация);
- создавать эмоционально- положительную атмосферу во время занятий.

Пятая неделя. Фитнес тренировка. Степ - аэробика и стретчинг, акробатика, силовая гимнастика на степ - платформе.

Задачи:

- 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.

Декабрь

Первая неделя. «Веселые самолеты».

В колонне по одному	Ходьба на носках, с выполнением упражнений для рук. Бег с ускорением, бег между предметами	Перешагивание через предметы (ширина 10- 15 см).	Прыжки через предметы (Высота 5 см).	Бросание мяча двумя руками из- за головы.		«Ежата», «Дружные пингвины»
---------------------	--	--	--------------------------------------	---	--	-----------------------------

Вторая неделя. «Цветные самолеты».

В колонну по одному, в круг	Ходьба с выполнением упражнений для рук. Бег с	Перешагивание через предметы (ширина 10- 15			Ползание по наклонной доске с опорой на	«Модная лягушка», «Если нравится
-----------------------------	--	---	--	--	---	----------------------------------

	остановками, между предметами	см).			ладони и колени (высота 40 см).	тебе».
--	-------------------------------	------	--	--	---------------------------------	--------

Третья неделя. Фитнес тренировка. Степ аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе.

Задачи:

- 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.

Четвертая неделя. Фитнес тренировка. Степ аэробика и стретчинг. Силовая гимнастика на степ платформе.

Задачи:

- 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.

Январь.

Первая неделя. Тема «Разноцветные платочки»

В колонну и в две колонны по ориентирам	Ходьба в заданном направлении с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между предметами.		Прыжки из обруча в обруч.	Бросание мешочка в обруч (Расстояние 1,5 – 2 м).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой о колени и ладони.	«Мартышки и удав», «Снегопад»
---	--	--	---------------------------	--	---	-------------------------------

Вторая неделя. «Магазин цветных ленточек».

В две колонны по ориентирам	Ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей.		Перепрыгивание через предметы.	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5 – 2 м.)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой о колени и ладони	«Медведь», «Друзья»
-----------------------------	--	--	--------------------------------	--	--	---------------------

Третья неделя. Фитнес тренировка. Степ- аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.

Задачи:

- учить ползать на низких четвереньках толкая мяч головой;
- учить группироваться при выполнении кувырков;
- упражнять в умении отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков в длину;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать волю и терпение.

Четвертая неделя. Фитнес тренировка. Степ- аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.

Задачи:

- учить ползать на низких четвереньках толкая мяч головой;
- учить группироваться при выполнении кувырков;
- упражнять в умении отталкиваться двумя ногами при выполнении прыжков в длину;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать волю и терпение.

Февраль

Первая неделя. «В гостях у лисы».

Из колонны	Ходьба в		Спрыгивание	Прокатывание	Подлезание	«Лиса и
------------	----------	--	-------------	--------------	------------	---------

по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам.	колонне «змейкой», на носках, перекатом с пятки на носок. Бег в колонне со сменой направления по сигналу		со скамьи (высота 20- 25 см).	е обруча.	под воротца в группировке.	цыплята», «Снегопад» .
---	--	--	-------------------------------	-----------	----------------------------	------------------------

Вторая неделя. «В гостях у зайки».

	В колонне, «змейкой» с опорой на ладони и колени. Подскоки в движении, бег на носочках.		Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20- 25 см).	Прокатывание обруча.	Подлезание под воротца в группировке	«Зайцы и лисица», «Два медведя».
--	---	--	--	----------------------	--------------------------------------	----------------------------------

Третья неделя. Фитнес тренировка. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.

Задачи:

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

Четвертая неделя. Фитнес тренировка. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.

Задачи:

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.

Март.

Первая неделя. Тема: «Школа физкультуры Мишки- топтыжки»

Из колонны по одному в колонну по два, в движении, за направляющим по ориентирам	Ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и в рассыпную по лужайке.	Ходьба с перешагивание препятствий.	Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящихся на расстоянии 1 метр друг от друга.	Бросание мяча об пол с отскоком и ловлей.	-	«Мартышек и и удав», «Котята и клубочки»
--	---	-------------------------------------	--	---	---	--

Вторая неделя. Тема: «Школа физкультуры Мишки- топтыжки ».

Из колонны в шеренгу.	Ходьба пригнувшись , с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей, на носочках.	Ходьба с перешагивание через предметы (длина 2-3 м, ширина 20 см).	Прыжки в длину с места.	Бросание мяча об пол с отскоком и ловлей		«Медведь», «Угадай, кто позвал».
-----------------------	--	--	-------------------------	--	--	----------------------------------

Третья неделя. Фитнес тренировка. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.

<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать овладение техникой владения с мячом; • обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; • координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; • формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Четвертая неделя. Фитнес тренировка. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.

<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать овладение техникой владения с мячом; • обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; • координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; • формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Апрель

Первая неделя. Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»

Из колонну по одному в колонну по три по ориентирам с места.	Ходьба обычная, «змейкой» с поворотом кругом по сигналу. Бег обычный, по сигналу, с ускорением и замедлением, изменением направления («на поезде»)	Ходьба по шнуру приставным шагом,		Бросание большого мяча друг другу снизу	Лазание по гимнастической стенке удобным способом	«Зайцы и волк», «Что в мешочке».
--	--	-----------------------------------	--	---	---	----------------------------------

Вторая неделя. Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»

Из колонну по одному в колонну по три по ориентирам с места.	Ходьба «змейкой» с поворотом кругом по сигналу, приставным шагом. Прямой галоп, прыжки в полуприседе.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы (ширина 10- 15 см., высота 5 см)		Бросание большого мяча друг другу снизу	Лазание по гимнастической стенке удобным способом	«Найди свой домик», «Хвост змеи»
--	---	---	--	---	---	----------------------------------

Третья неделя. Фитнес тренировка. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.

<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества: силу и гибкость; повышать умственную и физическую работоспособность; • формировать потребность в движении.

Четвертая неделя. Фитнес тренировка. Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг.

<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества: силу и гибкость; • повышать умственную и физическую работоспособность; • формировать потребность в движении.
--

Май

Первая неделя. Тема «На солнечной полянке».

Перестроение из колонны	Ходьба обычная, на		В длину с места (не	Метание предметов в	Ползание по гимнастической	«Колобок», «Два
-------------------------	--------------------	--	---------------------	---------------------	----------------------------	-----------------

по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево	внешнем своде стопы, с высоким подниманием бедра, с остановкой по сигналу. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, «змейкой».		менее 50 см)	вертикальную цель (расстояние 1, 5- 2 м)	ой скамейке с опорой на ладони и стопы.	медведя».
--	---	--	--------------	--	---	-----------

Вторая неделя. Тема «На солнечной полянке».

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении со сменой ведущего; повороты направо, налево	Ходьба обычная, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием бедра, с остановкой по сигналу. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, «змейкой».		В длину с разбега.	Метание предметов в вертикальную цель (расстояние 1, 5- 2 м)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы.	«Найди свой домик», «Съедобное - несъедобное» .
--	--	--	--------------------	--	---	---

Третья неделя. Фитнес тренировка. Степ аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.

Задачи:

- создавать радостное настроение;
- воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал;
- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;
- тренировать функции дыхательной и сердечно- сосудистой систем.

Четвертая неделя. Фитнес тренировка. Степ аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг.

- создавать радостное настроение;
- воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал;
- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;
- тренировать функции дыхательной и сердечно - сосудистой систем.

Календарно - тематический план
учебный курс «Фитнес» для детей среднего дошкольного возраста

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Октябрь						
Первая неделя. Тема «Сбор урожая»						
Построение в колонну	Ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		Ползание по наклонной лесенке	«Погрузка овощей», «Тик-так»
Вторая неделя. Традиционная структура занятий						
Построение в парах на месте с чередованием в построении в колонну	Ходьба перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, в рассыпную	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы			Ползание змейкой	ПИ «Мы веселые ребята» МПИ «тише едешь - дальше будешь»
Третья неделя. Традиционное построение занятий						
Построение в шеренгу, в колонну	Ходьба без задания, на носках, перекатом с пятки на носок, в рассыпную. Бег, чередование обычного бега с бегом с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени	Ходьба по скамейке с перешагиванием через препятствия	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подбрасывание мяча вверх, с ударом об пол. Ловля его не прижимая к себе		ПИ «Кто скорее добежит до флажка» МПИ «Овощи и фрукты»
Четвертая неделя. Тема «Экскурсия в лес»						
Перестроения в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге	Ходьба, ходьба в глубоком приседе, с поворотом	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с перекладыванием	Прыжки через 5-6 предметов	Подбрасывание большого мяча вверх, подбрасывание с хлопком,		ПИ «Возьми платочек» МПИ «Шуршац»

и в колонне	туловища назад. Бег «змейкой», широким шагом, с препятствиям и (подлезание и перешагивание)	ем мяча из одной руки в другую над головой		ловля его не прижимая к груди		ая сказка»
-------------	---	--	--	-------------------------------	--	------------

Ноябрь

Первая неделя. Тема : «Путешествие по городу»

Перестроение в 2 колонны на месте, повороты на месте, перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне, с остановкой по сигналу; бег обычный, бег с преодолением препятствий (подлезание и перешагивание)		Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча другу из-за головы	Ползание до ориентира с толканием мяча головой	ПИ «Найди свое место» МПИ «Тише едешь – дальше будешь»
--	---	--	------------------------	--	--	---

Вторая неделя : традиционная структура занятий

Повторение	Ходьба обычная, приставным шагом правым и левым боком, на носках. Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	Закрепление		Повторение	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед	ПИ «Колобок» МПИ «Дружные пингвины»
------------	---	-------------	--	------------	--	--

Третья неделя : традиционная структура занятий

Перестроение в движении в колонну по 2	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием бедра, спиной вперед, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный в сочетании с прыжками ноги на ногу		Прыжки в высоту с места на двух ногах	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую	Повторение	ПИ «Мяч соседу» МПИ «Кто ушел?»
--	--	--	---------------------------------------	---	------------	------------------------------------

Четвертая неделя: нетрадиционное построение занятия. Фитнес тренировка: степ аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ платформе, художественная гимнастика и стрейчинг

Задачи:

- учить раскручивать обруч на полу;
- закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;
- развитию памяти и внимания, выносливости ;

- воспитывать выдержку и настойчивость.

Пятая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика и стретчинг.

Задачи:

- учить раскручивать обруч на талии;
- развивать умение выполнять упражнения ритмично и выразительно;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

Декабрь

Первая неделя: «Путешествие в зимний лес»

Перестроение по расчету «1-3», построения в звенья	Ходьба обычная, с остановкой по сигналу. Бег обычный, «змейкой», с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом	-	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Подтягивание на скамейке с помощью рук	ПИ «Щука» МПИ «Хвост змеи»
--	--	--	---	---	--	----------------------------

Вторая неделя: традиционная структура занятий

Построение в пары и в колонну, перестроение в шеренгу, две, две шеренги	Ходьба обычная, широким шагом, приставным шагом. Бег обычный, широкий, мелким шагом, с остановкой по сигналу	Закрепление		Отбивание мяча от пола	Подлезание под дугу в группировке	ПИ «Снежная перестрелка» МПИ «Друзья»
---	--	-------------	--	------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

Третья неделя: нетрадиционная структура занятий. Фитнес-тренировка: степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.

Задачи:

- учить подбрасывать и ловить мяч стоя на степ-платформе;
- упражнять в отбивании мяча от пола;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать эмоциональность раскрепощенность.

Четвертая неделя: нетрадиционная структура занятий. Фитнес-тренировка: степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.

Задачи:

- учить перебрасывать мяч друг другу сидя на степ-платформе;
- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать эмоциональность раскрепощенность.

Январь

Первая неделя. «Забавы Зимухи-зимы»

Перестроение в одну и в три колонны, перестроение в пары	Обычная ходьба, ходьба на носках. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с остановкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с приседанием в центре	Прыжки в «глубину» в обозначенное место, «змейкой»	Отбивание мяча от пола в движении по прямой		ПИ «Удочка» МПИ «Кто ушел»
--	--	---	--	---	--	----------------------------

	по сигналу					
--	------------	--	--	--	--	--

Вторая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес-тренировка: аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика и стретчинг.

Задачи:

- укреплять мышцы верхнего плечевого пояса;
- развивать координацию, ловкость, глазомер;
- совершенствовать физические качества;
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- воспитывать волевые качества.

Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес-тренировка: аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика и стретчинг.

Задачи:

- укреплять мышцы верхнего плечевого пояса;
- развивать координацию, ловкость, глазомер;
- совершенствовать физические качества;
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- воспитывать волевые качества;
- способствовать эмоциональной выразительности ребенка.

Четвертая неделя: традиционное построение занятий

Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Ходьба обычная, приставным шагом правым и левым боком, на носках. Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	Закрепление		Повторение	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед	ПИ «Колобок» МПИ «Дружные пингвины»
--	---	-------------	--	------------	--	-------------------------------------

Февраль

Первая неделя: «Пожарные на учении»

Построение в одну и в три колонны, перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба, ходьба с выполнением задания по сигналу. Бег с изменением темпа и направления движения	Ходьба по доске с закрытыми глазами	Прыжки в длину с места	Забрасывание мяча в корзину		ПИ «Ловишки» МПИ «Котятки и клубочки»
--	--	-------------------------------------	------------------------	-----------------------------	--	---------------------------------------

Вторая неделя: традиционная структура занятий.

Перестроение в колонну по два и по три	Ходьба с выпадами, по сигналу, \. Бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу, медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом вокруг	Прыжки в длину с разбега	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину		ПИ «Грибы, ягоды, цветы» МПИ «Громко, тихо»
--	--	--	--------------------------	---	--	---

Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг.

Задачи:

- учить перебрасывать мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;
- упражнять перепрыгивать через препятствие с разбега способом «ножницы»;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- воспитывать волевые качества;

Четвертая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг.

Задачи:

- учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук ;
- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- воспитывать волевые качества.

Март

Первая неделя: «Мы - юные циркачи»

Построение в шеренгу и колонну., расчет на «1-2», построение в один и два круга	Обычная ходьба, ходьба скрестным шагом. Бег обычный, бег со сменой направления и с остановкой по сигналу		Запрыгивание на высоту с места	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком его от земли	Передвижение вперед с помощью рук и ног сидя на скамейке	ПИ «Возьми платочек» МПИ «Летеела ворона»
---	--	--	--------------------------------	--	--	--

Вторая неделя: традиционная структура занятия

Построение в три колонны, размыкание и смыкание	Ходьба обычная, ходьба скрестным шагом, с остановкой по сигналу. Бег со сменой направляющего, с остановкой по сигналу		Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место	Метание в вертикальную цеву	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног	ПИ «Третий лишний» МПИ «Тихо-громко»
---	---	--	---	-----------------------------	--	---

Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ- аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.

Задачи:

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- продолжать учить ловить мяч из различных исходных положений и различными способами;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Четвертая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ- аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.

Задачи:

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- продолжать учить ловить мяч из различных исходных положений и различными способами;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций

организма;

- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Апрель

Первая неделя: «Цирк»

Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная, с выпадами. Медленный бег в течении одной минуты, бег «змейкой», с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением прыжками по середине		Метание мешочка в горизонтальную цель	Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	ПИ «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай» МПИ «Скажи ласковое слово»
--	--	---	--	---------------------------------------	--	---

Вторая неделя: традиционная структура занятий

Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба обычная, спиной вперед, с выпадами, с остановкой по сигналу. Медленный бег в течении 1 мин, бег «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу.	Закрепление			Вис на гимнастической стенке: ноги врозь, ноги вместе	ПИ «Четыре цапли» МПИ «Кольцо-колечко»
---	---	-------------	--	--	---	---

Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг

Задачи:

- учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке;
- упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков;
- закреплять умение ползать на животе;
- развивать умение двигаться ритмично и выразительно;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Четвертая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг.

Задачи:

- учить ползать на животе, подтягиваясь на руках;
- упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке;
- закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков;
- развивать умение двигаться ритмично и выразительно;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Май

Первая неделя: «Олимпийские звезды»

Построение в три, четыре колонны, парамаи	Ходьба по кругу парамаи. Бег на носках, с захлестыванием голени, с остановкой по сигналу, со сменой направляюще	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы	Прыжки через обруч на месте	Отбивание мяча от пола с продвижением вперед между предметами	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	ПИ «Не урони мяч» МПИ «Хвост змеи»
---	---	--	-----------------------------	---	---	---------------------------------------

	го				
Вторая неделя: контрольно проверочное занятие					
Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ –аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.					
Задачи:					
<ul style="list-style-type: none"> • учить перебрасывать мяч друг другу; • закреплять умение владеть обручем; • развивать физические качества; • вызывать положительные эмоции, положительное отношение к занятиям. 					
Четвертая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ –аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.					
Задачи:					
<ul style="list-style-type: none"> • учить передавать атлетический мяч друг другу ногами; • совершенствовать умения владения обручем; • развивать физические качества: силу и гибкость; • вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение. 					

Календарно - тематический план
Учебный курс «Фитнес» для детей старшего дошкольного возраста

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесия	Прыжки	Метание, бросание ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
Октябрь						
Первая неделя. Тема «Сбор урожая»						
Построение в колонну	Ходьба в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		Ползание по наклонной лесенке	«Погрузка овощей», «Тик-так»
Вторая неделя: «Экскурсия в лес»						
Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	Перестроение в две колонны, расчет на «1-2», в шеренге и в колонне	ПИ «Мы веселые ребята» МПИ «тише едешь-дальше будешь»
Третья неделя. Традиционное построение занятий						
Построение в шеренгу, в колонну	Ходьба без задания, на носках, перекатом с пятки на носок, в рассыпную. Бег, чередование обычного бега с бегом с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени	Ходьба по скамейке с перешагиванием через препятствия	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подбрасывание мяча вверх, с ударом об пол. Ловля его не прижимая к себе		ПИ «Кто скорее добежит до флажка» МПИ «Овощи и фрукты»
Четвертая неделя: контрольно проверочное занятие						
Ноябрь						
Первая неделя: традиционное построение занятий						
Повторение	Ходьба обычная, приставным шагом правым и левым боком, на носках. Бег	Закрепление		Повторение	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед	ПИ «Колобок» МПИ «Дружные пингвины»

	со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед					
--	---	--	--	--	--	--

Вторая неделя: нетрадиционное построение занятия. Фитнес тренировка: степ аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ платформе, художественная гимнастика и стрейчинг

Задачи:

- Учить раскручивать обруч на полу
- Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами
- развитию памяти и внимания, выносливости 4.воспитывать выдержку и настойчивость

Третья неделя: нетрадиционное построение занятия. Фитнес тренировка: степ аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ платформе, художественная гимнастика и стрейчинг.

Задачи:

- учить раскручивать обруч на правой и левой руке;
- закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;
- содействовать развитию памяти и внимания, выносливости;
- воспитывать выдержку и настойчивость.

Четвертая неделя: «Путешествие по городу»

Перестроение в 2 колонны на месте, повороты на месте, перестроение в 3 колонны	Ходьба в колонне, с остановкой по сигналу; бег обычный, бег с преодолением препятствий (подлезание и перешагивание)		Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча другу из-за головы	Ползание до ориентира с толканием мяча головой	ПИ «Найди свое место» МПИ «Тише едешь-дальше будешь»
--	---	--	------------------------	--	--	--

Пятая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ - платформе, художественная гимнастика и стретчинг.

Задачи:

- учить раскручивать обруч на талии;
- развивать умение выполнять упражнения ритмично и выразительно;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений;

Декабрь

Первая неделя: «Путешествие в зимний лес»

Перестроение по расчету «1-3», построения в звенья	Ходьба обычная, с остановкой по сигналу. Бег обычный, «змейкой», с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом	-	Перебрасывание мяча другу из-за головы	Подтягивание на скамейке с помощью рук	ПИ «Щука» МПИ «Хвост змеи»
--	--	--	---	--	--	----------------------------

Вторая неделя: традиционная структура занятий

Построение в пары и в колонну, перестроение в шеренгу, две, две	Ходьба обычная, широким шагом, приставным шагом. Бег	Закрепление		Отбивание мяча от пола	Подлезание под дугу в группировке	ПИ «Снежная перестрелка» МПИ «Друзья»
---	--	-------------	--	------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

шеренги	обычный, широкий, мелким шагом, с остановкой по сигналу					
---------	---	--	--	--	--	--

Третья неделя: нетрадиционная структура занятий. Фитнес-тренировка: степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.

Задачи:

- учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ – платформе;
- упражнять в отбивании мяча от пола;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать эмоциональность раскрепощенность.

Четвертая неделя: нетрадиционная структура занятий. Фитнес-тренировка: степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.

Задачи:

- учить перебрасывать мяч друг другу сидя на степ-платформе;
- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ платформе;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать эмоциональность раскрепощенность;

Январь

Первая неделя. «Забавы Зимухи-зимы»

Перестроение в одну и в три колонны, перестроение в пары	Обычная ходьба, ходьба на носках. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с приседанием в центре	Прыжки в «глубину» в обозначенное место, «змейкой»	Отбивание мяча от пола в движении по прямой	ПИ «Удочка» МПИ «Кто ушел»
--	---	---	--	---	----------------------------

Вторая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.

Задачи:

- учить раскручивать обруч на талии;
- развивать умение выполнять упражнения ритмично и выразительно;
- развивать мышечную силу и выносливость;
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений;

Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика и стретчинг.

Задачи:

- укреплять мышцы верхнего плечевого пояса;
- развивать координацию, ловкость, глазомер;
- совершенствовать физические качества;
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- воспитывать волевые качества;
- способствовать эмоциональной выразительности ребенка.

Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес-тренировка: аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, художественная гимнастика и стретчинг.

Задачи:

- укреплять мышцы верхнего плечевого пояса;
- развивать координацию, ловкость, глазомер;

- совершенствовать физические качества;
- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- повышать умственную и физическую работоспособность;
- воспитывать волевые качества.

Февраль

Первая неделя: «Пожарные на учении»

Построение в одну и в три колонны, перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба, ходьба с выполнением задания по сигналу. Бег с изменением темпа и направления движения	Ходьба по доске с закрытыми глазами	Прыжку в длину с места	Забрасывание мяча в корзину		ПИ «Ловишки» МПИ «Котята и клубочки»
--	--	-------------------------------------	------------------------	-----------------------------	--	---

Вторая неделя: традиционная структура занятий.

Перестроение в колонну по два и по три	Ходьба с выпадами, по сигналу. Бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу, медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом вокруг	Прыжки в длину с разбега	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину		ПИ «Грибы, ягоды, цветы» МПИ «Громко, тихо»
--	---	--	--------------------------	---	--	--

Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг.

Задачи:

- учить перебрасывать мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола;
- упражнять перепрыгивать через препятствие с разбега способом «ножницы»;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- воспитывать волевые качества.

Четвертая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг.

Задачи:

- учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук;
- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков;
- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;
- воспитывать волевые качества.

Март

Первая неделя: «Мы- юные циркачи»

Построение в шеренгу и колонну., расчет на «1-2», построение в один и два круга	Обычная ходьба, ходьба скрестным шагом. Бег обычный, бег со сменой направления и с остановкой по сигналу		Запрыгивание на высоту с места	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком его от земли	Передвижение вперед с помощью рук и ног сидя на скамейке	ПИ «Возьми платочек» МПИ «Летеела ворона»
---	--	--	--------------------------------	--	--	--

Вторая неделя: традиционная структура занятия

Построение в	Ходьба		Запрыгивание	Метание в	Передвижение	ПИ
--------------	--------	--	--------------	-----------	--------------	----

три колонны, размыкание и смыкание	обычная, ходьба скрестным шагом, с остановкой по сигналу. Бег со сменой направляющего, с остановкой по сигналу		на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место	вертикальную	е вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямление ног	«Третий лишний» МПИ «Тихо-громко»
------------------------------------	--	--	--	--------------	--	-----------------------------------

Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.

Задачи:

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- продолжать учить ловить мяч из различных исходных положений и различными способами;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Четвертая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.

Задачи:

- упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
- продолжать учить ловить мяч из различных исходных положений и различными способами;
- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма;
- формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Апрель

Первая неделя: «Цирк»

Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная, с выпадами. Медленный бег в течении одной минуты, бег «змейкой», с остановкой по сигналу	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением прыжками по середине		Метание мешочка в горизонтальную цель	Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	ПИ «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай» МПИ «Скажи ласковое слово»
--	--	---	--	---------------------------------------	--	--

Вторая неделя: традиционная структура занятий

Ходьба в колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	Ходьба обычная, спиной вперед, с выпадами, с остановкой по сигналу. Медленный бег в течении 1 мин, бег «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу.	Закрепление			Вис на гимнастической стенке: ноги врозь, ноги вместе	ПИ «Четыре цапли» МПИ «Кольцо-колечко»
---	---	-------------	--	--	---	--

Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг

<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; • упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; • закреплять умение ползать на животе ; • развивать умение двигаться ритмично и выразительно; • формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 						
<p>Четвертая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг.</p>						
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; • упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; • закреплять умение энергично отталкиваться во время прыжков; • развивать умение двигаться ритмично и выразительно; • формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 						
<p>Май</p>						
<p>Первая неделя: «Олимпийские звезды»</p>						
<p>Построение в три, четыре колонны, парами</p>	<p>Ходьба по кругу парами. Бег на носках, с захлестыванием голени, с остановкой по сигналу, со сменой направляющего</p>	<p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы</p>	<p>Прыжки через обруч на месте</p>	<p>Отбивание мяча от пола с продвижением вперед между предметами</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет</p>	<p>ПИ «Неруны мяч» МПИ «Хвост змеи»</p>
<p>Вторая неделя: контрольно проверочное занятие</p>						
<p>Третья неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ –аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.</p>						
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить перебрасывать мяч друг другу; • закреплять умение владеть обручем; • развивать физические качества; • вызывать положительные эмоции, положительное отношение к занятиям. 						
<p>Четвертая неделя: нетрадиционная структура занятия. Фитнес тренировка: степ – аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг.</p>						
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить передавать атлетический мяч друг другу ногами; • совершенствовать умения владения обручем; • развивать физические качества: силу и гибкость; • вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение. 						

Литература

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160с.
2. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.

3. Буцинская П.П., Васюкова В.И, Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.:1990.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с
5. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста :схемы и таблицы. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с
6. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие- М.: Айрис-пресс, 2007.- 112с.
7. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. – М.: Центр Фитбол, 2005. – 130с.
8. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 2001.
9. Потапчук, Как сформировать правильную осанку у ребенка.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.-88
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000. - 256 с.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦСфера, 2015.-224
12. Федотов м, Данилова. Энциклопедия физической подготовки к школе.- СПб.: «Нева»; М.: «ОЛМА – ПРЕСС Гранд», 2002.-239
13. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников.- М.: Баллас, 2005.- 144с
14. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999