

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №16 «Рябинушка» города Шумерля Чувашской Республики

ПРИНЯТО:
протоколом заседания
Педагогического совета
от «28» августа 2026 г. №1



УТВЕРЖДЕНО:
приказом от «31» августа 2026 г. № 31
Заведующий В.Ю. Федулова

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности «ИМПУЛЬС»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет.
Срок реализации 2 года

Составитель: Максимова М.С.,
воспитатель

Шумерля, 2026

Содержание

I	Целевой раздел программы
1.1	Пояснительная записка
1.1.1	Цели и задачи реализации программы
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы дополнительного образования.
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации характеристики программы.
1.1.4.	Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.
1.2	Планируемые результаты основания рабочей программы
1.2.1	Ожидаемые результаты и способы их проверки 1-й, и 2-ой год обучения.
1.2.2	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
II	Содержательный раздел программы.
2.1.	Содержание программного материала 1-й год обучения.
2.2.	Содержание программного материала 2-ой год обучения.
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы
2.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.
III	Организационный раздел
3.1.	Материально-техническое обеспечение программы
3.2.	Методическая часть дополнительной программы.

I. Целевой раздел программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Импульс» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273–ФЗ;
2. Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №86855 СанПиН 2.3/2.4.4282-26.

Количество и длительность мероприятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется СП 2.3/2.4.4282-26, а общее время занятий по основным и дополнительным программам не должно существенно превышать допустимый объем недельной нагрузки с учетом возраста детей.

Направленность программы.

Настоящая программа является программой дополнительно образования по детскому фитнесу для детей старшего дошкольного возраста. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке. Настоящая программа по детскому фитнесу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст. 2 № 80-ФЗ.

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учет интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку. Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для систем дополнительного образования детей, и является модифицированной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей.

Актуальность и новизна.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и на практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Программа детского фитнеса «Импульс» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес направлений: степ - аэробики, фитбол - гимнастики, ритмической гимнастики и занятия на тренажерах. На основе нормативно-правовых документов, определяющих функции педагогов дополнительного образования в разделах программы рассмотрены нормативная часть и методическая часть, организационно-методические указания, содержание программного материала, контрольно-нормативные требования, воспитательная работа.

1.1.1. Цель и задачи программы

Цель программы - охрана и укрепление здоровья детей.

Задачи:

I. Развивающие задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

II. Образовательные задачи

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

III. Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённой и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы дополнительного образования.

- Принцип доступности и индивидуальности (учёт возрастных особенностей, возможностей ребёнка, индивидуальный подход к каждому ребёнку).
- Принцип постепенного повышения требований (выполнение ребёнком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок).

- Принцип систематичности (непрерывность, регулярность занятий).
- Игровой принцип (занятие строиться на игре)
- Принцип сознательности, активности (сознательное, заинтересованное отношение ребёнка к своим действиям).
- Принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков).
- Принцип наглядности (практический показ движений).

1.1.3. Значимые для разработки и реализации характеристики программы.

Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов.

В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечно - сосудистую систему, стретчинг — гибкость и подвижность в суставах и т.д.

Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему оздоровительного фитнеса, следует использовать из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка.

Во-вторых, специфика восприятия и понимания фитнеса как оздоровительно-профилактической физической культуры (в отличие от обобщенного понимания физической культуры как условия здорового образа жизни) предполагает наличие достаточно четких критериев оценки уровня физического состояния тех, кто занимается фитнесом, т.е. определенный медико-педагогический контроль. Так, при работе с дошкольниками в качестве конечного критерия воздействия на занимающихся фитнесом используются показатели антропометрических и физиологических норм, имеющие связь со здоровьем. Кроме того, в качестве результатов решения двигательных и спортивных задач выступает высокий уровень фитнес - тестирования. Оно оценивает оптимальность физического состояния и двигательной активности, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний.

1.1.4. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста.

Данная программа рассчитана на детей 5-7 лет. К старшему дошкольному возрасту относятся дети с 5 лет и до 7 лет.

В этом периоде детства продолжается заметный рост тела ребенка в длину. В среднем рост семилетних детей равен примерно 113-115 см. За два года - с 5 до 7 лет - ребенок вырастает на 15 см.

Средний вес 6-7-летнего ребенка равен 21-22 кг. С 5 до 6 лет он увеличивается на 2,1-2,2 кг. С 6 до 7 лет - на 1,7-1,8 кг.

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Это результат не столько процесса созревания необходимых механизмов, сколько итог обучения детей 4-6 лет

выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, сгибании бумаги, вырезывании и др.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Развитие нижних конечностей отчетливо проявляется и в способности детей старшей группы к разным прыжкам: они могут прыгать в высоту, в длину, с места и с разбега (на 60-100 см), сверху вниз и выполнять многие другие разнообразные движения.

Заметно совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, например, с мячом. Дети могут бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния в 4-5 м), набрасывать кольца на палочки, перекидывать мяч через сетку и т. д. Дети с увлечением играют в разные игры с мячом.

Координация, ловкость и точность движений детей быстро возрастает особенно в условиях планомерной работы воспитателя над их общим физическим развитием.

Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по шведской скамейке, в метании мяча и других видах действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, красивыми.

Период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребёнка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием, физической подготовленностью и работоспособностью ребёнка.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

1.2. Планируемые результаты основания рабочей программы

1.2.1. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Прогнозируемые результаты.

I год обучения

К концу I года обучения воспитанник **умеет**:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- 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).

К концу I года обучения воспитанник **знает**:

- основные исходные положения;
- правила исполнения поклона;
- направление движений;
- последовательность исполнения движений балетной гимнастики и лечебной физкультуры;

- понятие о трёх жанрах музыки (песня, танец, марш);
- правила поведения при работе друг с другом и в группе.

II год обучения

В конце II года обучения воспитанник **умеет**:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- 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).

К концу II года обучения воспитанник **знает**:

- 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.

1.2.2. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

Показатели динамики формирования интегративного качества

№п п/п	Ф.И. ребенка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформирован- ность навыков владения фитболом	Владение основными приемами дыхательной гимнастики, самомассажа
-------------------	-------------------------	--	--	---	--

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, 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 деятельности со взрослым.

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фото отчет
- Интернет ресурс

II. Содержательный раздел.

2.1. Содержание программного материала 1-й год обучения

Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всесторонне развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий. Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста

характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. История развития и современное состояние фитнес - аэробики.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Основы музыкальной грамоты.
6. Правила судейства, организация и проведение соревнований

Степ - аэробика

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№1 и 2 повторить 3 раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен.

6. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево.

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

14. Подскоки с продвижением врассыпную.

15. Повторить № 13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением врассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники». Правила игры. Занимать место (только в своем скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.

2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)

5. «Крест»

Фитбол - гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом, наклоны, повороты, приседания, махи, выпады в положении сидя, лежа на спине, животе, с боку, с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча массажера. Упражнения «школы мяча», элементы

баскетбола, фитбол броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой. Шаги классической аэробики сидя на мяче:

1. Ходьба на месте.
2. Приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом.
3. Подъем согнутой ноги, колено вверх.
4. Выпад вперед, в сторону.
5. Выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполни мах.

6. Прыжки: ноги врозь — ноги вместе. Примеры игр и эстафет, заданий: «Сторож и тыквы», «Горяч картошка», импровизация «Кузнечики».

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук:

Поднимание и опускание рук — вперед, вверх, назад, стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища:

Повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами:

Наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Поднимание туловища из исходного положения, лежа на животе (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонных, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног:

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, колени и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед и назад и в сторону; круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону «пистолетик». Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ног на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях:

Стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища руками. Упражнения в парах: из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями (ОФП).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

С мячами разного диаметра:

Поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой. Броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки. Броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его. Приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге. Движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой;

Со скакалкой:

Со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноге скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем:

Наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча. Упражнения на снарядах Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; то же ноги врозь — ноги вместе; запрыгивание на скамейку

Гимнастическая стенка:

Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами «Рисуя алфавит» и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием: игры с элементами соревнований «Кто выше построит?», «Только квадратные модули», творческие задания на различную тематику «Космический корабль», «Замок дракона».

Тренажеры.

- Мячи – фитболы;
- Велотренажер;
- Мини – батуты.
- Степы;

2.2. Содержание программного материала 2-й год обучения.

Степ-аэробика

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.

2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)

5. «Крест»

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).

6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе, опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении

11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.

12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения:

Ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом, наклоны, повороты, приседания, махи, выпады в положении сидя, лежа на спине, животе, с боку с мячом и на мяче. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча массажера. Упражнения «школы мяча», элементы баскетбола, футбола, броски, ловля. Ведение мяча рукой, ногой.

Шаги классической аэробики сидя

На мяче:

1. Ходьба на месте.
2. Приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом.
3. Подъем согнутой ноги, колено вверх.
4. Выпад вперед, в сторону.
5. Выброс ноги, вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
6. Прыжки ноги врозь — ноги вместе.
7. Ходьба ноги врозь — вперед, ноги вместе — назад. Примеры игр и эстафет, заданий: «Вышибало большим мячом», «Футбол паучков (в упоре лежа сзади)», импровизация «Танцующие лягушки».

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для рук:

Поднимание и опускание рук — вперед, вверх, назад, стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различно темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища:

Повороты, наклоны, круговые движет головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойка на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами:

Наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Поднимание туловища из исходного положения, лежа на живот (спине) без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седлах с закрепленными ногами.

Для ног:

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»). Выпады вперед, назад, в сторону.

Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях:

Стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах:

Из различных исходных положений — сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями (ОФП.)

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра:

Поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки. Броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его. Приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях. Наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой, бег вокруг мяча.

Со скакалкой:

Со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем:

Наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах гимнастическая скамейка:

В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; то же ноги врозь—ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка:

Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Игры-задания с модульным оборудованием:

Игры с элементами соревнований «Дом из желтых, синих, красных кирпичей», творческие задания на различную тематику «Круглый квадратный пирог», «Марсианский цветок».

Тренажеры.

- Мячи – фитболы;
- Велотренажер;
- Мини – батуты;
- Степы.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей в образовательной области физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
 - непосредственное общение с каждым ребенком;
 - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
 - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
 - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
 - развитие умения детей работать в группе сверстников;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:
 - создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

-организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

-поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

-оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Важнейшим условием необходимым для создания социальной ситуации развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам дополнительного образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия детского сада с семьёй: создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка, компетентности его родителей, заключающейся в способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада.

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- Знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания детей дошкольного возраста в детском саду и семье, раскрывающим средства, формы и методы развития интегративных качеств ребёнка, а также знакомство с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

- Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- Создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;

- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами показательных мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

- Поощрение родителей за внимательные отношения к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Для выполнения задач в дошкольном учреждении созданы условия:

- 1) для предоставления информации о Программе семье и всем заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

- 2) для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде;

- 3) для обсуждения с родителями детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

III. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы имеются:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь: гимнастические стенки, скамейки, маты, гимнастическое бревно (напольное), коврики для аэробики, футбольные мячи, мягкие модули, скакалки, обручи, тренажеры, степы;
- музыкальная аппаратура.

3.2. Методическая часть дополнительной программы.

Методическая часть дополнительной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Методика и специфика проведения занятий

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 5-7 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес - аэробики. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся. Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

Формы и режим занятий.

Учебные группы комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Группа по детскому фитнесу 1-го года обучения формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющие допуск врача. Минимальная наполняемость групп - 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю - 2, продолжительность занятия - 25 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния. Группа по детскому фитнесу 2-го года обучения формируется из детей 6-7 лет подготовительной группы детского сада, имеющие допуск врача. Минимальная наполняемость групп - 15 человек. Количество тренировочных занятий в неделю - 2, продолжительность занятия - 30 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

Типы физических занятий.

Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес - занятий. Такой тип занятий составляет не менее 50%. Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития. Контрольное занятие. Поводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

Структура занятий

Типовая структура занятий включает 3 части.

Подготовительная часть. Главная задача этой части занятия - четкая организации детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на' месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды, как классическая аэробика, фитбол-аэробика и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения-задания, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование Старшая группа 1-й год обучения

Задачи:

1. Обучать элементам фитнес направлений (ОФП, ритмической гимнастике, степ - аэробике, фитбол - гимнастике, занятиям на тренажерах).
2. Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств.
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма.
4. Содействовать накоплению двигательного опыта, формированию интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Сентябрь (8)				
ОФП	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «День знаний»			
	Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №1)		Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу воспитателя, ОРУ(по Сулим Е.В. Комплекс №2).	
Ритмическая гимнастика	«Облака»			
Степ- аэробика	«Веселые кузнечики»			
Фитбол- гимнастика	Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.			

Музыкально-подвижные игры	«Догони мяч»				
Работа с родителями	Родительское собрание «Детский фитнес и его роль в жизни семьи»				
Октябрь (8)					
ОФП	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
	Тема «Осень»				
	Ходьба обычная, различным положением приставным шагом, галоп прямой. Бег колонне с изменением с прыжками, поворотом по сигналу, с рук в темпе, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №3)		Ходьба обычная, в глубоком приседе; с поворотом туловища назад. Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №3).		
Ритмическая гимнастика	«Две лягушки»				
Степ- аэробика	«Веселые кузнечики»				
Фитбол- гимнастика	Упр. с мячом в парах, прыжки на мяче различными способами в парах.				
Музыкально-подвижные игры	«Кто дальше...»				
Работа с родителями	Мастер-класс с фитболами для родителей.				
Ноябрь (10)					
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	V неделя
	Тема «День народного единства»				
ОФП	Ходьба пятки вместе - носки врозь, носки вместе - пятки врозь руки на пояс, в полу приседе, подскоки, перекатом. Бег в колонне с остановкой, поворотом на 180 по сигналу, ОРУ(по Сулим Е.В. Комплекс №4)		Ходьба обычная, с высоким подниманием колена спиной вперед, с остановкой по сигналу. Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу. ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №4).		
Ритмическая гимнастика	«Зверобика»				
Степ- аэробика	«Веселые кузнечики»				
Фитбол- гимнастика	Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р «Часики»				
Музыкально-подвижные игры	«Птички и ворона»				
Работа с родителями	Спортивный праздник для детей старшей группы «Вместе с мамой веселей», посвященный Дню матери.				
Декабрь (8)					
ОФП	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	
	Тема «Зима»				
	Построение. Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки вниз, с имитационными движениями		Ходьба обычная, с остановкой по сигналу. Бег обычный; «змейкой», с остановкой по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №5).		

	животных, галоп, бег в колонне с изменением темпа, направления, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №5).			
Ритмическая гимнастика	«Снежинки»			
Фитбол- гимнастика	Сидя на мяче упр. в медленном темпе м/р «Чебурашка»			
Степ- аэробика	«Зимние забавы»			
Тренажеры	«Путешествие в страну тренажерию»			
Музыкально- подвижные	«Карусель»			
Работа с родителями	Родительское собрание «Семейный фитнес»			
Январь (8)				
ОФП	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «Зима»			
	Построение. Ходьба обычная, выпадами руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки бег в колонне на носках, с кружением, прыжками по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №6)		Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть), ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №6).	
Ритмическая гимнастика	«Сказочный лес»			
Фитбол- гимнастика	Сидя на мяче упр. в среднем темпе м/р «Ладوشка»			
Степ- аэробика	«Зимние забавы»			
Тренажеры	«Путешествие в страну тренажерию»			
Музыкально- подвижные	«Прыгуны»			
Работа с родителями	Семинар-практикум «Роль гимнастики в жизни семьи»			
Февраль (8)				
ОПФ	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «День защитника Отечества»			
	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с изменением темпа, галоп. Бег в колонне с дополнительным заданием на внимание по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №8)		Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу. Бег с изменением темпа и со сменой направления, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №7).	Ходьба с выпадами, по сигналу. Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу, медленный бег спиной вперед, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №7).
Ритмическая гимнастика	«Веселые зверята»			
Фитбол- гимнастика	Сидя на мяче упр. в медленном темпе.			
Степ- аэробика	«Зимние забавы»			
Тренажеры	«Путешествие в страну тренажерию»			

Музыкально-подвижные	«Пассажиры»			
Работа с родителями	Праздник «Жили на Руси богатыри»			
Март (8)				
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «Международный женский день»		Тема «Весна»	
ОПФ	Ходьба обычная, с носка, с пятки, шаг польки, подскоки перекатом, бег в колонне с поворотом на 180 и 360, выпрыгиванием вверх по сигналу, ОРУ(по Сулим Е.В. Комплекс №8).		Обычная ходьба в сочетании скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу, ОРУ(по Сулим Е.В. Комплекс №8).	
Ритмическая гимнастика	«Облака»			
Фитбол- гимнастика	Упражнения сидя на мяче комплекс №1 м/р «Танец утят»			
Степ- аэробика	«Дырявая луна»		«Чунга -Чанга»	
Тренажеры	«В гости к тренажеру»			
Музыкально-подвижные игры	«Пассажиры»		Эстафеты с фитболом «Цирковые лошадки»	
Работа с родителями	Выступление перед родителями на весеннем празднике.			
Апрель (8)				
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «Весна»		Тема «Народная культура и традиции»	
ОФП	Ходьба обычная, в полу приседе в полном приседе, подскоки, бег в колонне со специальными упражнениями бегуна, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №9).		Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами. Медленный бег в течении 1 минуты, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот), ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №9).	
Ритмическая гимнастика	«Маленький кузнечик»			
Фитбол- гимнастика	Упражнения сидя на мяче комплекс № 2 м/р «Ладощка»			
Тренажеры	«В гости к тренажеру»			
Степ- аэробика	«Сулейман»		«Большая стирка»	
Музыкально-подвижные игры	Эстафеты с фитболом «Цирковые лошадки»		«Кувшинка»	
Работа с родителями	Круглый стол «Детский фитнес и мы»			
Май (8)				
ОФП	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «День Победы»		Тема «Лето»	

	Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, галоп боком, бег в колонне в чередовании с прыжковыми упражнениями, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №10).	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу. Бег обычный; «змейкой со сменой направляющего; семенящим шагом, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №10).
Ритмическая гимнастика	«Буратино»	
Фитбол- гимнастика	Упражнения сидя на мяче комплекс № 3 м/ р «Капельки»	
Тренажеры	«В гости к тренажеру»	
Степ- аэробика	«Саванна» «Обиженная тучка»	
Музыкально- подвижные игры	«Кувшинка», эстафеты с фитболом «Цирковые лошадки»	
Работа с родителями	Показательные выступления детей на итоговом родительском собрании	

Приложение №2

Календарно-тематическое планирование Подготовительная к школе группа, 2- ой год обучения

Задачи:

1. Тренировать в овладении элементов фитнес направлений (ОФП, ритмической гимнастике, степ - аэробике, фитбол - гимнастике, на тренажерах).
2. Способствовать совершенствованию двигательных умений, навыков, физических качеств.
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат, функциональные системы организма.
4. Содействовать развитию двигательной самостоятельности, повышению интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Сентябрь (8)					
ОФП	I неделя		II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «День знаний»			Тема «Мой город»	
	Ходьба обычная в колонне по одному, широким и мелким шагом, прямой галоп, бег в колонне в чередовании с бегом врассыпную, ОРУ(по Сулим Е.В. Комплекс №1).			Ходьба обычная; широким шагом, выпадами. Бег обычный, «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего, ОРУ(по Сулим Е.В. Комплекс №2).	
Ритмическая гимнастика	«Облака»				
Степ-аэробика	«Степ-марш»				
Фитбол- гимнастика	Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах. «Школа мяча»				
Тренажеры	«Тренажер тебе поможет»				
Музыкально- подвижные игры	«Автомобили»				
Работа с родителями	Семинар-практикум «Семейный фитнес»				
ОФП	Октябрь(8)				
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	

	Тема «Осень»	Тема «Осень»	Тема «Осень»	Тема «Осень»
	Ходьба обычная, на носках, на пятках, подскоки перекатом с пятки на носок, бег в колонне. С приседанием, прыжками на двух ногах, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №3).		Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием прямых ног вперед; спиной вперед; ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №3).	
Ритмическая гимнастика	«Две лягушки»			
Степ-аэробика	«Степ-марш»			
Фитбол- гимнастика	Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р «Часики»			
Тренажеры	«Тренажер тебе поможет»			
Музыкально-подвижные игры	«Догони мяч»			
Работа с родителями	Мастер-класс с фитнес тренером родителями.			

Ноябрь (10)

ОФП	<i>I неделя</i>	<i>II неделя</i>	<i>III неделя</i>	<i>IV неделя</i>	<i>V неделя</i>
	Тема «День народного единства»		Тема «Я человек»		
	Построение. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, галоп, бег в колонне с кружением по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №4).		Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №4).		
Ритмическая гимнастика	«Зверобика»				
Степ-аэробика	«Степ-марш»				
Фитбол- гимнастика	Упр. с мячом в парах м/р «Кнопочка»				
Тренажеры	«Тренажер тебе поможет»				
Музыкально-подвижные игры	«Птички и ворона»				
Работа с родителями	Мастер-класс с фитболами.				

Декабрь (8)

ОФП	<i>I неделя</i>	<i>II неделя</i>	<i>III неделя</i>	<i>IV неделя</i>
	Тема «Я человек»		Тема «Новый год»	
	Ходьба обычная, выпадами руки произвольно, на высоких четвереньках, подскоки бег в колонне на носках, с кружением, прыжками по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №5).		Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную, «змейкой» , ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №5).	

Ритмическая гимнастика	«Снежинки»			
Степ-аэробика	«Степ-мяч»			
Фитбол - гимнастика	Упр. «Качели», «Маятник»			
Тренажеры	«Снова в гостях у тренажера»			
Музыкально-подвижные игры	«Карусель»			
Работа с родителями	Совместный спортивно- музыкальный досуг детей и родителей «Честный поединок»			
Январь (8)				
ОПФ	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «Зима»			
	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, с изменением темпа, галоп. Бег в колонне с дополнительным заданием на внимание по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №6).	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу (бег врассыпную), ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №6).		
Ритмическая гимнастика	«Сказочный лес»			
Степ-аэробика	«Степ-мяч»			
Фитбол - гимнастика	Упр. «Гусеница, «Черепашка»			
Тренажеры	«Снова в гостях у тренажера»			
Музыкально-подвижные игры	«Прыгуны»			
Работа с родителями	Семинар-практикум «Развитие гибкости у ребенка»			
Февраль (8)				
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «День защитника Отечества»			
ОФП	Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки вниз, с имитационными движениями животных, галоп, бег в колонне с изменением темпа, направления, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №7).	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен), ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №7).		
Ритмическая гимнастика	«Веселые зверята».			
Степ-аэробика	«Степ-мяч»			
Фитбол - гимнастика	Упр. на мяче «Бег», «Птица»			
Тренажеры	«Снова в гостях у тренажера»			
Музыкально-	«Пассажиры»			

подвижные игры				
Работа с родителями		Мастер-класс «Зарядка с папой»		
Март (8)				
ОФП	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «Международный женский день»		Тема «Весна»	
	Построение в шеренгу. Ходьба пятки вместе - носки врозь, носки вместе - пятки врозь руки на пояс, в полу приседе, подскоки, бег в колонне с остановкой, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №8).		Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу. Бег со сменой направлений движения; взмахлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №8).	
Ритмическая гимнастика	«Волшебный цветок»			
Степ-аэробика	«Скворцы прилетели»			
Фитбол- гимнастика	Упр. лежа на мяче м/р «Мама Козочка» м/р « Цапля»			
Музыкально- подвижные игры	«Второй лишний»			
Работа с родителями	Спортивно-музыкальный праздник «Мамины помощники»			
Апрель (8)				
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «Весна»		Тема «Народная культура и традиции»	
ОФП	Построение в шеренгу. Ходьба обычная, спиной вперед, приставным шагом руки на пояс, подскоки, бег в колонне на прямых ногах по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №9).		Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу. Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №9).	
Ритмическая гимнастика	«Веселая зарядка»			
Степ-аэробика	«Скворцы прилетели»			
Фитбол- гимнастика	Упр. сидя на мяче м/р «Бегемотик»			
Музыкально- подвижные игры	«Ловишки»			
Работа с родителями	Спортивный досуг «Народные игры»			
Май (8)				
	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Тема «День Победы»	«До свидания детский сад, здравствуй школа!»		
ОФП	Построение. Ходьба выпадами, с высоким подниманием колена руки на пояс, подскоки с ноги на ногу, бег в колонне с изменением темпа, направления по сигналу, ОРУ (по Сулим Е.В.	Ходьба	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу. Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно , ОРУ (по Сулим Е.В. Комплекс №10).	

	Комплекс №10).	
Ритмическая гимнастика	«Облака»	
Степ-аэробика	«Скворцы прилетели»	
Фитбол- гимнастика	Упр. за мячом м/р «Дырявая луна»	Упр. за мячом м/р «Зарядка»
Музыкально-подвижные игры	«Выбивала»	
Работа с родителями	Показательные выступления детей на родительском собрании Фото коллаж «Наш друг спорт»	

Использованная литература

1. Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников», СПб «Детство-пресс», 2015г.
2. Е.А.Алябьева «Нескучная гимнастика», ТЦ «Сфера», 2017г.
3. И. В. Махалова Программа по приобщению детей 6 -7 лет к национальным традициям физического воспитания «Родники здоровья»: примерная парциальная образовательная программа. – Чебоксары, 2015 г.
4. Е.В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет, ТЦ «Сфера», 2014г.
5. Е.В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5-7лет, ТЦ «Сфера», 2014г.
6. Ю.А. Кириллова «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. – СПб.: «Детство-Пресс», 2008.
6. Г.А. Халемского «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» (2001г.)