

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №318»**

Принята
на педагогическом совете
протокол от 27.05.2021г. № 4

Утверждена
приказом по МБДОУ «Детский сад № 318»
от 11.06.2021г. № 171

Дополнительная общеобразовательная программа

«Здоровенок»

для детей 5-6 лет

Срок реализации 8 месяцев

Составила:

Тихонова Екатерина Михайловна.

г. Нижний Новгород

2021г.

Структура

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	8
3.	Содержание программы	10
4.	Методическое обеспечение программы	27
5.	Материально-техническое обеспечение программы	27
6.	Список литературы	27
	Приложение «Протокол № 1, 2 промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе «Здоровье-нок» для детей 5-6 лет»	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровенок» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на физическую деятельность детей в процессе занятий с элементами фитнеса.

Актуальность программы.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Занятия с элементами фитнеса, или фитнес - тренировки, - наиболее оптимальный вид занятий, включающий различные виды двигательной деятельности.

Педагогическая целесообразность.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную 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.

Цель: тренировка всех систем и функций организма детей 5-6 лет через специально организованную, оптимальную систему занятий фитнесом.

Задачи:

- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов фитнеса.
- Развивать координационные способности: точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений.
- Воспитывать интерес к детскому фитнесу.

Отличительная особенность детского фитнеса в дошкольном учреждении в том, что он способствует гармоничному развитию души и тела. В нем, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы; психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший; нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учить жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский

фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Организационно-педагогические условия

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5-6 лет.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 5-6 лет. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 8 месяцев (октябрь-май).

Периодичность занятий: занятия проводятся один раз в неделю по 25 минут во вторую половину дня.

Наполняемость группы: 12 человек

Форма проведения: занятие.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Методы:

- Игровой метод
- Словесный метод
- Практический метод
- Наглядный метод

Методика организации работы:

В основу методики обучения детскому фитнесу положена игровая форма занятий. Во время занятий эффективно сочетаются разнообразные игровые упражнения и музыкальное сопровождение.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что воспитанники, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Основная часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестницы, подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствует развитию силы.

Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах – ходьба по бревну, в старших группах – выполнения различных шагов на нем. Можно усложнить задачу – выполнять шаги под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными способами. В основную часть фитнес - тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятия с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижение определённых навыков, качества и скорости их выполнения, ребёнок может соотносить свои действия с определённым музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Цель третьей (заключительной) части занятия - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речёвки.

Планируемые результаты освоения Программы

Модуль 1
<ul style="list-style-type: none">• умеет выполнять силовую гимнастику на степ-платформе;

- умеет выполнять элементы художественной гимнастики: боковой галоп с обручем, раскручивание обруча на правой и левой руке, раскручивание обруча на талии, на шее.

Модуль 2

- умеет выполнять упражнения на степ-платформе с обручем, мячом;
- умеет выполнять элементы акробатики: прыжки через планку с разбега способом «ножницы»; впрыгивание на предмет с места; прыжки с разбега через предмет, ноги врозь;
- соблюдает темп и качественно выполняет комплексы аэробики;
- наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом.

Текущий контроль

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

Критерии	Обозначение
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования	Красная клетка
Обучающийся частично усвоил материал	Жёлтая клетка
Обучающийся усвоил материал полностью	Зелёная клетка

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация усвоения дополнительной общеобразовательной программы «Здоровенок» проводится два раза в год (январь, май), по итогам завершения каждого модуля:

1. «Модуль 1».
2. «Модуль 2».

Аттестация проводится по результатам педагогического наблюдения за выполнением задания. Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заносится в протокол, который хранится один год в методическом кабинете.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: организация итогового (открытого) занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков воспитанников.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Модули	Количество часов
	Модуль 1	16
1	Комплекс 1-4. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ- платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	8
1	Комплекс 5-6. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4
1	Комплекс 7-8. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.	3,5
1	Промежуточная аттестация	0,5
	Модуль 2	16
2	Комплекс 9-10. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг.	4
2	Комплекс 11-12. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	4
2	Комплекс 13-14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
2	Комплекс 15-16. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	2,5
2	Промежуточная аттестация	0,5
2	Итоговое занятие	1
Итого:		32 занятия
Длительность одного занятия (академический час)		25 минут
Количество занятий в неделю/время (минуты)		1/25 мин
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4/100 мин
Количество занятий в учебный год/время (минуты)		32/800 мин

Календарный учебный график

Модуль 1														Модуль 2																					
IV квартал							I квартал							II квартал																					
Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
1	1	1	1																																
				1	1	1	1																												
								1	1	1	1																								
												1	1	1	0.5																				
																1	1	1	1																
																				1	1	1	1												
																												1	1	0,5	1				
Всего занятий за модуль: 16														Всего занятий за модуль: 16																					
П - промежуточная аттестация														П - промежуточная аттестация																					
Всего занятий: 32																																			

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль	№ занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание	Оборудование	Методическое обеспечение
1	1	Комплекс 1. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на полу; - Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. 	<p><i>Степ-аэробика с обручем:</i> упражнения «Покажи обруч», «Встанем», «Окошко», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Повернись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгунчик».</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу); боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч); ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Дуб», «Вафелька», «Самолет», «Лисичка», «Колобок».</p>	Степ-платформа Обруч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 41
1	2	Комплекс 1. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на полу; - Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. 	<p><i>Степ-аэробика с обручем:</i> упражнения «Покажи обруч», «Встанем», «Окошко», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Повернись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгунчик».</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу); боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч); ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p>	Степ-платформа Обруч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 41

		стретчинг.		<i>Стретчинг:</i> упражнения «Дуб», «Вафелька», «Самолет», «Лисичка», «Колобок».		
1	3	Комплекс 2. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на правой и левой руке; - Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. 	<p><i>Степ-аэробика с обручем:</i> упражнения «Покажи обруч», «Встанем», «Окошко», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Повернись», «Дотянись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгунчик».</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч на правой и левой руке поочередно); ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Дуб», «Собачка», «Самолет», «Солнышко садиться за горизонт», «Колобок».</p>	Степ-платформа Обруч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 44
1	4	Комплекс 2. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на правой и левой руке; - Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - Воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. 	<p><i>Степ-аэробика с обручем:</i> упражнения «Покажи обруч», «Встанем», «Окошко», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Повернись», «Дотянись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгунчик».</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч на правой и левой руке поочередно); ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Дуб», «Собачка», «Самолет», «Солнышко садиться за горизонт», «Колобок».</p>	Степ-платформа Обруч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 44

1	5	Комплекс 3. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на талии; - Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - Развивать мышечную силу и выносливость; - Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	<p><i>Степ-аэробика с обручем:</i> упражнения «Веселые ножки», «Поворот», «Плие», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Окошко», «Переворот», «Рыбка», прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> ходьба широким шагом из обруча в обруч с остановкой по сигналу (присесть в обруче); катание обруча с остановкой по сигналу (встать на платформу и поднять обруч вверх); прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе).</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Домик», «Дуб», «Журавль», «Вторая поза воина», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка».</p>	Степ-платформа Обруч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 48
1	6	Комплекс 3. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на талии; - Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - Развивать мышечную силу и выносливость; - Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	<p><i>Степ-аэробика с обручем:</i> упражнения «Веселые ножки», «Поворот», «Плие», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Окошко», «Переворот», «Рыбка», прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> ходьба широким шагом из обруча в обруч с остановкой по сигналу (присесть в обруче); катание обруча с остановкой по сигналу (встать на платформу и поднять обруч вверх); прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе).</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Домик», «Дуб», «Журавль», «Вторая поза воина», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка».</p>	Степ-платформа Обруч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 48

1	7	Комплекс 4. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на шее; - Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - Развивать мышечную силу и выносливость; - Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	<p><i>Степ-аэробика с обручем:</i> упражнения «Веселые ножки», «Поворот», «Плие», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Окошко», «Выше», «Переворот», «Рыбка», прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> катание обруча с остановкой по сигналу (встать на платформу и поднять обруч вверх); прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе); подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Журавль», «Вторая поза воина», «Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».</p>	Степ-платформа Обруч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 51
1	8	Комплекс 4. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить раскручивать обруч на шее; - Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - Развивать мышечную силу и выносливость; - Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. 	<p><i>Степ-аэробика с обручем:</i> упражнения «Веселые ножки», «Поворот», «Плие», «Кик», «Махи в сторону», «Арабеск».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Окошко», «Выше», «Переворот», «Рыбка», прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> катание обруча с остановкой по сигналу (встать на платформу и поднять обруч вверх); прыжки из обруча в обруч с остановкой по сигналу (крутить обруч на поясе); подлезание в обруч в чередовании с раскручиванием обруча на шее.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Журавль», «Вторая поза воина», «Паучок», «Кузнечик», «Матрешка», «Черепашка».</p>	Степ-платформа Обруч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 51
1	9	Комплекс	- Учить подбрасывать и ловить	<i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> упражнения	Степ-платформа	Сулим Е. В., Дет-

		5. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	<p>мяч, стоя на степ-платформе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в отбивании мяча от пола; - Развивать мышечную силу и выносливость; - Воспитывать эмоциональную раскрепощенность. 	<p>«Разминка стопы», «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше».</p> <p><i>Школа мяча:</i> ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами; ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой; подбрасывание и ловля мяча, стоять на платформе.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ракета», «Собачка», «Цапля», «Павлин», «Журавль», «Черепашка».</p>	Мяч Гимнастический коврик	ский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 55
1	10	Комплекс 5. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе; - Упражнять в отбивании мяча от пола; - Развивать мышечную силу и выносливость; - Воспитывать эмоциональную раскрепощенность. 	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> упражнения «Разминка стопы», «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше».</p> <p><i>Школа мяча:</i> ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами; ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой; подбрасывание и ловля мяча, стоять на платформе.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ракета», «Собачка», «Цапля», «Павлин», «Журавль», «Черепашка».</p>	Степ-платформа Мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 55
1	11	Комплекс	- Учить перебрасывать мяч	<i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> упражнения	Степ-платформа	Сулим Е. В., Дет-

		6. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	друг другу, сидя на степ-платформе; - Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; - Развивать мышечную силу и выносливость; - Воспитывать эмоциональную раскрепощенность.	«Разминка стопы», «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше», «Дельфин» <i>Школа мяча:</i> ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании по сигналу с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе; перебрасывание мяча друг другу, сидеть на степ-платформе. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Ракета», «Ручеек», «Кустик», «Павлин», «Журавль», «Черепашка».	Мяч Гимнастический коврик	ский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 59
1	12	Комплекс 6. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	- 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 эмоциональную раскрепощенность.	<i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> упражнения «Разминка стопы», «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в сторону», «Арабеск», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Наклонись», «Мостик», «Ванька-встанька», «Мяч выше», «Дельфин» <i>Школа мяча:</i> ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании по сигналу с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе; перебрасывание мяча друг другу, сидеть на степ-платформе. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Ракета», «Ручеек», «Кустик», «Павлин», «Журавль», «Черепашка».	Степ-платформа Мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 59
1	13	Комплекс	- Укреплять развитие мышц	<i>Аэробика:</i> комплекс упражнений «Зоопарк»	Степ-платформа	Сулим Е. В.,

		7. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	<p>верхнего плечевого пояса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать координацию, ловкость движений, глазомер; - Совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; - Способствовать общему укреплению организма ребенка; - Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - повышать умственную и физическую работоспособность; - воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; - содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка. 	<p>(стр. 64).</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки»; марш на месте.</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Самолет», «Выше подними», «Ванька-встанька», «Веселый козлик», «Прогнись».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым на головой, с остановкой по сигналу; ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между колен мячом, с остановкой по сигналу – игровое упражнение «Циркач»; игровые упражнения «Бычки», «Медуза».</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии; пролезание в обруч.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Веточка», «Собачка», «Цветок», «Бабочка», «Лисичка», «Кустик», «Сундучок», «Морская звезда».</p>	<p>Гимнастический коврик</p> <p>Атлетический мяч</p> <p>Обруч</p>	<p>Детский фитнес.</p> <p>Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 64</p>
1	14	Комплекс 7. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; - Развивать координацию, ловкость движений, глазомер; - Совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; - Способствовать общему укреплению организма ребенка; 	<p><i>Аэробика:</i> комплекс упражнений «Зоопарк» (стр. 64).</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки»; марш на месте.</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Самолет», «Выше подними», «Ванька-встанька», «Веселый козлик», «Прогнись».</p>	<p>Степ-платформа</p> <p>Гимнастический коврик</p> <p>Атлетический мяч</p> <p>Обруч</p>	<p>Сулим Е. В.,</p> <p>Детский фитнес.</p> <p>Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 64</p>

		ме и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - повышать умственную и физическую работоспособность; - воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; - содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка. 	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> ходьба с высоким подниманием колена, с мячом, поднятым на головой, с остановкой по сигналу; ползание на ягодицах спиной вперед с зажатым между колен мячом, с остановкой по сигналу – игровое упражнение «Циркач»; игровые упражнения «Бычки», «Медуза».</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> вращение обруча разными способами: на руке, шее, талии; пролезание в обруч.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Веточка», «Собачка», «Цветок», «Бабочка», «Лисичка», «Кустик», «Сундучок», «Морская звезда».</p>		
1	15	Комплекс 8. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; - Развивать координацию, ловкость движений, глазомер; - Совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; - Способствовать общему укреплению организма ребенка; - Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - повышать умственную и физическую работоспособность; - воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; 	<p><i>Аэробика:</i> комплекс упражнений «Зоопарк» (стр. 64).</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки»; марш на месте.</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька-встанька», «Веселый козлик», «Прогнись», «Отжимание».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> бег «змейкой» между мячами на носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу (взять мяч и поднять вверх); игровые упражнения «Бычки», «Медуза», «Тачка».</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> вращение обруча разными способами: на шее, талии; перебрасывание обруча из правой руки в левую; пролезание в обруч.</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 70

			<ul style="list-style-type: none"> - содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка. 	<p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Веточка», «Собачка», «Цветок», «Бабочка», «Кустик», «Самолет», «Сундучок», «Морская звезда».</p>		
1	16	Комплекс 8. Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг. Промежуточная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; - Развивать координацию, ловкость движений, глазомер; - Совершенствовать психофизические качества: гибкость, выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; - Способствовать общему укреплению организма ребенка; - Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - повышать умственную и физическую работоспособность; - воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; - содействовать воспитанию умения эмоционального выражения; - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка. 	<p><i>Аэробика:</i> комплекс упражнений «Зоопарк» (стр. 64).</p> <p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Выпад», «Выпад, хоп», «Боковые махи», «Арабеск», «Перебежка», «Прыжки»; марш на месте.</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька-встанька», «Веселый козлик», «Прогнись», «Отжимание».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> бег «змейкой» между мячами на носочках, руки на поясе, с остановкой по сигналу (взять мяч и поднять вверх); игровые упражнения «Бычки», «Медуза», «Тачка».</p> <p><i>Художественная гимнастика:</i> вращение обруча разными способами: на шее, талии; перебрасывание обруча из правой руки в левую; пролезание в обруч.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Веточка», «Собачка», «Цветок», «Бабочка», «Кустик», «Самолет», «Сундучок», «Морская звезда».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 70
2	17	Комплекс 9. Силовая гим-	<ul style="list-style-type: none"> - Учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и 	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> комплекс упражнений (стр. 76).</p> <p><i>Художественная гимнастика с малым мячом:</i></p>	Гимнастический коврик Атлетический мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные заня-

		настика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	отскоком от пола; - Упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»; - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - Воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола; перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх; подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. <i>Акробатика:</i> прыжки через планку с разбега способом «ножницы»; впрыгивание на предмет с места. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Елка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садиться за горизонт», «Жучок».	Малый мяч	тия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 75
2	18	Комплекс 9. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	- Учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; - Упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»; - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - Воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> комплекс упражнений (стр. 76). <i>Художественная гимнастика с малым мячом:</i> перебрасывание мяча с правой руки в левую с отскоком от пола; перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх; подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой. <i>Акробатика:</i> прыжки через планку с разбега способом «ножницы»; впрыгивание на предмет с места. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Елка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садиться за горизонт», «Жучок».	Гимнастический коврик Атлетический мяч Малый мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 75
2	19	Комплекс 10. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	- Учить подбрасывать и ловить малый мяч с хлопком и вращением кистей рук; - Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно при-	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> комплекс упражнений (стр. 78); упражнение «Медуза». <i>Художественная гимнастика с малым мячом:</i> перебрасывание мяча из правой руки в левую с	Гимнастический коврик Атлетический мяч Малый мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ

		ским мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	земляться при выполнении прыжков; - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - Воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	подбрасыванием мяча вверх; подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой; подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки». <i>Акробатика:</i> прыжки с разбега через предмет, ноги врозь; впрыгивание на предмет с места. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Елка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садиться за горизонт», «Жучок».		Сфера, 2015. Стр. 78
2	20	Комплекс 10. Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, акробатика и стретчинг	- 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 укреплению и растяжению мышц и связок; - Воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость.	<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> комплекс упражнений (стр. 78); упражнение «Медуза». <i>Художественная гимнастика с малым мячом:</i> перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх; подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой; подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки». <i>Акробатика:</i> прыжки с разбега через предмет, ноги врозь; впрыгивание на предмет с места. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Елка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садиться за горизонт», «Жучок».	Гимнастический коврик Атлетический мяч Малый мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 78
2	21	Комплекс 11. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с	- Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных ис-	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка». <i>Школа мяча:</i> подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоять на степ-платформе; игровое упражнение «Окошко»; подбросить мяч вверх	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 81

		атлетическим мячом и стретчинг	ходных положений и разными способами; - Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч; отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой. <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Стрела», «Самолет», «Мостик», «Подъемный кран». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Ракета», «Качели», «Бабочка», «Паучок», «Колобок».		
2	22	Комплекс 11. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	- Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; - Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка». <i>Школа мяча:</i> подбрасывание мяча вверх с хлопком, стоять на степ-платформе; игровое упражнение «Окошко»; подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч; отбивание мяча двумя руками и поочередно правой и левой рукой. <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Стрела», «Самолет», «Мостик», «Подъемный кран». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Ракета», «Качели», «Бабочка», «Паучок», «Колобок».	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 81
2	23	Комплекс 12. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мя-	- Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; - Обеспечить высокую двига-	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка». <i>Школа мяча:</i> подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе; подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч; подбросить мяч	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 85

		чом и стретчинг	тельную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч; отбивание мяча двумя руками и поочередно. <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Стрела», «Медуза», «Мостик», «Подъемный кран», «Броски мяча». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Пушка», «Качели», «Тигр», «Паучок», «Колобок».		
2	24	Комплекс 12. Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	- Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - Учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; - Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка». <i>Школа мяча:</i> подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе; подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч; подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу, поймать мяч; отбивание мяча двумя руками и поочередно. <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Стрела», «Медуза», «Мостик», «Подъемный кран», «Броски мяча». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Пушка», «Качели», «Тигр», «Паучок», «Колобок».	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 85
2	25	Комплекс 13. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями школа мяча, акро-	- 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	<i>Аэробика:</i> упражнения «Птички», «Повороты головы», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки». <i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> комплекс упражнений (стр. 91). <i>Школа мяча:</i> ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки; ходьба по гимнастической ска-	Гимнастический коврик Мяч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка Гантели	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 89

		батика и стретчинг	систематических занятиях физическими упражнениями.	мейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его. <i>Акробатика:</i> «Полоса препятствий»: прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь; подлезание на животе под воротца. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Деревце», «Ручей», «Бабочка», «Кузнечик», «Цветок», «Жучок».		
2	26	Комплекс 13. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями школа мяча, акробатика и стретчинг	- 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.	<i>Аэробика:</i> упражнения «Птички», «Повороты головы», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки». <i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> комплекс упражнений (стр. 91). <i>Школа мяча:</i> ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом об пол слева и справа от скамейки; ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его. <i>Акробатика:</i> «Полоса препятствий»: прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь; подлезание на животе под воротца. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Деревце», «Ручей», «Бабочка», «Кузнечик», «Цветок», «Жучок».	Гимнастический коврик Мяч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка Гантели	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 89
2	27	Комплекс 14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями школа мяча, акро-	- Учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; - Упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; - Закреплять в энергичном отталкивании во время прыжков; - Развивать умение двигаться ритмично и выразительно;	<i>Аэробика:</i> упражнения «Переступающий шаг», «Улитка», «Удивляемся», «Кукла», «Пьеро», «Мальвина пришла», «Буратино», «Лягушка», «Выше всех». <i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> комплекс упражнений (стр. 96). <i>Школа мяча:</i> ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его;	Гимнастический коврик Мяч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка Гантели	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 94

		батика и стретчинг	- Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой. <i>Акробатика</i> : «Полоса препятствий»: прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь; игровое упражнение «Кто выше на руках». <i>Стретчинг</i> : упражнения «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Деревце», «Ручей», «Бабочка», «Кузнечик», «Цветок», «Жучок».		
2	28	Комплекс 14. Аэробика, силовая гимнастика с гантелями школа мяча, акробатика и стретчинг	- Учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; - Упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; - Закреплять в энергичном отталкивании во время прыжков; - Развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	<i>Аэробика</i> : упражнения «Переступающий шаг», «Улитка», «Удивляемся», «Кукла», «Пьеро», «Мальвина пришла», «Буратино», «Лягушка», «Выше всех». <i>Силовая гимнастика с гантелями</i> : комплекс упражнений (стр. 96). <i>Школа мяча</i> : ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине скамейки – подбросить мяч вверх с хлопком и поймать его; ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о скамейку правой и левой рукой. <i>Акробатика</i> : «Полоса препятствий»: прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь; игровое упражнение «Кто выше на руках». <i>Стретчинг</i> : упражнения «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Деревце», «Ручей», «Бабочка», «Кузнечик», «Цветок», «Жучок».	Гимнастический коврик Мяч Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка Гантели	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 94
2	29	Комплекс 15. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим	- Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу; - Закреплять умение владеть обручем; - Развивать физические качества: силу и гибкость; - Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение.	<i>Степ-аэробика</i> : упражнения «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в стороны», «Арабеск», «Стопа», «Перебежка». <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> : ходьба с мячом на голове с высоким подниманием колен, броски мяча руками; упражнение «Дед». <i>Художественная гимнастика с обручем</i> : перебрасывание обруча из правой руки в левую;	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 98

		мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг		крутить обруч поочередно на правой и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях; раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой, стоя. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Веселый жеребенок», «Самолет», «Волна», «Ковшик», «Павлин», «Колобок».		
2	30	Комплекс 15. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу; - Закреплять умение владеть обручем; - Развивать физические качества: силу и гибкость; - Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение. 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Встанем», «Плие», «Кик», «Хоп», «Махи в стороны», «Арабеск», «Стопа», «Перебежка».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> ходьба с мячом на голове с высоким подниманием колен, броски мяча руками; упражнение «Дед».</p> <p><i>Художественная гимнастика с обручем:</i> перебрасывание обруча из правой руки в левую; крутить обруч поочередно на правой и левой руке, рука вытянута в сторону, стоять на коленях; раскручивать обруч «винтом» поочередно правой и левой рукой, стоя.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Веселый жеребенок», «Самолет», «Волна», «Ковшик», «Павлин», «Колобок».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 98
2	31	Комплекс 16. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художе-	<ul style="list-style-type: none"> - Учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами; - Совершенствовать умение владеть обручем; - Развивать психофизические качества: силу и гибкость; - Вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение. 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Встанем», «Хоп», «Махи в стороны», «Арабеск», «Стопа», «Боковой подъем», «Крест», «Перебежка».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> ходьба с мячом на голове с высоким подниманием колен; упражнения «Брось ногами», «Дед».</p> <p><i>Художественная гимнастика с обручем:</i> крутить обруч поочередно на правой и левой руке, руки в стороны и вверх; игровое упражнение «Эквилибрист».</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Атлетический мяч Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 102

		<p>ственная гимнастика с обручем и стретчинг.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	<p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Третья поза воина», «Солнышко садиться за горизонт», «Тигр», «Кустик», «Сундучок», «Колобок».</p>		
2	32	Итоговое занятие			

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Материалы и средства обучения	Количество
Мяч резиновый большой	13
Мяч малый	13
Гантели	26
Коврик гимнастический	13
Обруч	13
Степ-платформа	13
Мяч атлетический	13
Лента гимнастическая	13
Ноутбук	1
USB-флешка с музыкальными записями	1

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).
2. Сулим Е. В., Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 112 с. (Будь здоров, дошкольник!).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №318»

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации дополнительной общеобразовательной программы «Здоровенок» для детей 5-6 лет

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет выполнять силовую гимнастику на степ-платформе	Умеет выполнять элементы художественной гимнастики				
			боковой галоп с обручем	раскручивание обруча на правой руке	раскручивание обруча на левой руке	раскручивание обруча на талии	раскручивание обруча на ношечке
1							

Дата проведения аттестации _____

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____ (Подпись)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №318»

ПРОТОКОЛ № 2

промежуточной аттестации дополнительной общеобразовательной программы «Здоровенок» для детей 5-6 лет

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет выполнять упражнения на степ-платформе с обручем, мячом.	Умеет выполнять элементы акробатики			Соблюдает темп и качественно выполняет комплексы аэробики	Наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом
			прыжки через планку с разбега способом «ножницы»	впрыгивание на предмет с места	прыжки с разбега через предмет, ноги врозь		
1							

Дата проведения аттестации _____

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____ (Подпись)

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения (январь, май). Ребёнку предлагаются задания, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев. Результат заносится в протокол, который хранится в методическом кабинете один год.

Обозначение	Критерии
Красная клетка	необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается
Жёлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Усвоение программы находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.