

**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 6-7 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	28
5.	Материально-техническое обеспечение программы	28
6.	Список литературы	28
	Приложение «Протокол № 1, 2 промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе «Здоровье-нок» для детей 6-7 лет»	29

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 6-7 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 форми-

рующая жизненно важные навыки и умения.

Организационно-педагогические условия

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6-7 лет.

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей детей 6-7 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 30 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 прессы, подтягивания и т.д.

Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, 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 быстроты 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	
•	умеет выполнять упражнения на степ-платформе с большим и малым мячом;
•	умеет выполнять силовую гимнастику с атлетическим мячом;
•	умеет выполнять элементы художественной гимнастики с малым мя-

чом (перебрасывание мяча из правой руки в левую разными способами, подбрасывание и ловля мяча разными способами);
Модуль 2
<ul style="list-style-type: none"> • умеет выполнять силовую гимнастику на степ-платформе, с гантелями, с резиновым жгутом; • умеет выполнять элементы акробатики (запрыгивание на предмет с места; прыжки с разбега через предмет способом «ноги врозь» с опорой на ладони, прыжки через препятствие боком с поджиманием ног и с опорой на ладони, прыжки по гимнастической скамейке, кувырок боком в кольцо); • 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 1-2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
1	Комплекс 3-4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
1	Комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	2
1	Комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.	2
1	Комплекс 7-8. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	3.5
1	Промежуточная аттестация	0,5
	Модуль 2	16
2	Комплекс 9-10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
2	Комплекс 11-12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.	4
2	Комплекс 13-14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	4
2	Комплекс 15-16. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	2,5
2	Промежуточная аттестация	0,5
2	Итоговое занятие	1
Итого:		32 занятия
Длительность одного занятия (академический час)		30 минут
Количество занятий в неделю/время (минуты)		1 /30 мин
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4 /120 мин
Количество занятий в учебный год/время (минуты)		32 /960 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 +0, 5П																								
																1	1	1	1																				
																				1	1	1	1																
																																1	1	0,5 +0, 5П	1				
Всего занятий за модуль: 16														Всего занятий за модуль: 16																									
II - промежуточная аттестация														II - промежуточная аттестация																									
Всего занятий: 32																																							

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль	№ занятия	Тема занятия	Задачи	Содержание	Оборудование	Методическое обеспечение
1	1	Комплекс 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить вису на гимнастической стенке; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - Содействовать повышению физической работоспособности; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Достань носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька-встанька», «Выше ноги от земли», «Выше поднимись», «Бык».</p> <p><i>Школа мяча:</i> ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатом мячом между коленями мячом; бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч; бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч; ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.</p> <p><i>Акробатика:</i> игровые упражнения «Сосулька», «Сосулька капает».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Звезда», «Пушка», «Паучок», «Замок», «Жучок».</p>	Степ-платформа Мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 107
1	2	Комплекс 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-	<ul style="list-style-type: none"> - Учить вису на гимнастической стенке; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - Содействовать повышению физической работоспособности; 	<p><i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Разминка стопы», «Пятка, носок», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Достань носочки», «Ноги вместе, ноги врозь», «Ванька-встанька», «Выше ноги от земли», «Выше</p>	Степ-платформа Мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера,

		платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	сти; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	поднимись», «Бык». <i>Школа мяча:</i> ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом; бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч; бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч; ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. <i>Акробатика:</i> игровые упражнения «Сосулька», «Сосулька капает». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Звезда», «Пушка», «Паучок», «Замок», «Жучок».		2015. Стр. 107
1	3	Комплекс 2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	- Учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - Содействовать повышению физической работоспособности; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Разминка стопы», «Стопа», «Боковой подъем», «Хоп боком», «Скрестный боковой подъем», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка», «Прыжки». <i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Веселые ножки», «Ровные ножки», «Достань носочки», «Колобок», «Ноги вместе, ноги врозь», «Подними себя сам», «Бык». <i>Школа мяча:</i> отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу; передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках; перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках (элементы баскетбола). <i>Акробатика:</i> игровые упражнения «Веточка», «Веточка качается». <i>Стретчинг:</i> упражнения «Дуб», «Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр», «Верблюд», «Черепашка».	Степ-платформа Мяч Гимнастический коврик Обруч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 112
1	4	Комплекс 2. Степ-	- Учить вису на гимнастической стенке с одновременным	<i>Степ-аэробика:</i> упражнения «Разминка стопы», «Стопа», «Боковой подъем», «Хоп боком», «Скрест-	Степ-платформа Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес.

		аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<p>выполнением движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - Содействовать повышению физической работоспособности; - Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	<p>ный боковой подъем», «Кик», «Крест», «Плие», «Выпад, хоп», «Арабеск», «Боковые махи», «Перебежка», «Прыжки».</p> <p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе:</i> упражнения «Веселые ножки», «Ровные ножки», «Достань носочки», «Колобок», «Ноги вместе, ноги врозь», «Подними себя сам», «Бык».</p> <p><i>Школа мяча:</i> отбивание мяча в лежащем на полу обруче, справа и слева от себя, стоять боком к обручу; передача мяча друг другу способом от груди, сидеть на корточках; перебрасывание мяча через веревку от груди в четверках (элементы баскетбола).</p> <p><i>Акробатика:</i> игровые упражнения «Веточка», «Веточка качается».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Дуб», «Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр», «Верблюд», «Черепашка».</p>	Гимнастический коврик Обруч	нес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 112
1	5	Комплекс 3. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить удерживать прямые ноги в висячем положении на гимнастической стенке; - Упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; - Развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; - Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. 	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> упражнения «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Арабеск», «Боковые махи», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Прыгни и поймай».</p> <p><i>Школа мяча:</i> игровые упражнения «Канатоходец», «Отбей и прыгни», прокатывание мяча друг другу между ногами, стоять спиной друг к другу.</p> <p><i>Акробатика:</i> «Полоса препятствий»: игровое упражнение «Уголок», ходьба по гимнастической скамейке с остановкой по середине скамейки, приседанием на корточки и подниманием прямых рук вверх, перепрыгивание с разбега препятствия способом «ножницы».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Вторая поза воина», «Лебедь», «Кустик», «Русалочка», «Фонарик», «Гора», «Жучок».</p>	Степ-платформа Мяч Гимнастический коврик Гимнастическая скамейка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 117

1	6	Комплекс 3. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить удерживать прямые ноги в висячем положении на гимнастической стенке; - Упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; - Развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; - Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. 	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> упражнения «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Арабеск», «Боковые махи», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Прыгни и поймай».</p> <p><i>Школа мяча:</i> игровые упражнения «Канатоходец», «Отбей и прыгни», прокатывание мяча друг другу между ногами, стоять спиной друг к другу.</p> <p><i>Акробатика:</i> «Полоса препятствий»: игровое упражнение «Уголок», ходьба по гимнастической скамейке с остановкой по середине скамейки, приседанием на корточки и подниманием прямых рук вверх, перепрыгивание с разбега препятствия способом «ножницы».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Вторая поза воина», «Лебедь», «Кустик», «Русалочка», «Фонарик», «Гора», «Жучок».</p>	Степ-платформа Мяч Гимнастический коврик Гимнастическая скамейка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 117
1	7	Комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; - Закреплять умения ловить и бросать мяч; - Тренировать координацию, ловкость и равновесие; - Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. 	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> упражнения «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Арабеск», «Боковые махи», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Прыгни и поймай».</p> <p><i>Школа мяча:</i> подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе; подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе, с хлопком в ладоши; игровое упражнение «Окошко».</p> <p><i>Акробатика:</i> «Полоса препятствий»: игровое упражнение «Змейка», ходьба по гимнастической скамейке с остановкой по середине скамейки, приседанием и вынесением прямой ноги вперед, руки в сторону; перепрыгивание с разбега через три препятствия подряд способом «ножницы».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ласточка», «Лебедь», «Качели», «Русалочка», «Пенек», «Жучок».</p>	Степ-платформа Мяч Гимнастический коврик Гимнастическая скамейка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 121

1	8	Комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; - Закреплять умения ловить и бросать мяч; - Тренировать координацию, ловкость и равновесие; - Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. 	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> упражнения «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Арабеск», «Боковые махи», «Скрестный боковой подъем», «Прямой крестовой подъем», «Прыгни и поймай».</p> <p><i>Школа мяча:</i> подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе; подбрасывание мяча вверх, стоять на степ-платформе, с хлопком в ладоши; игровое упражнение «Окошко».</p> <p><i>Акробатика:</i> «Полоса препятствий»: игровое упражнение «Змейка», ходьба по гимнастической скамейке с остановкой по середине скамейки, приседанием и вынесением прямой ноги вперед, руки в сторону; перепрыгивание с разбега через три препятствия подряд способом «ножницы».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ласточка», «Лебедь», «Качели», «Русалочка», «Пенек», «Жучок».</p>	Степ-платформа Мяч Гимнастический коврик Гимнастическая скамейка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 121
1	9	Комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и	<ul style="list-style-type: none"> - Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; - Развивать внимание, быстроту реакции; - Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; - Воспитывать организованность и дисциплинированность. 	<p><i>Степ-аэробика с малым мячом:</i> упражнения «Покажи носочек», «Стопа», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Боковые махи», «Арабеск», «Боковой переход», «Прыжки», «Перебежка».</p> <p><i>Художественная гимнастика с малым мячом:</i> игровое упражнение «Самый ловкий», ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч; игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай»; подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать его другой рукой; перебрасывание мяча друг другу в парах (один ребенок бросает другому мяч через веревку, сидя на коленях, другой передает ему мяч, прокатывая его под веревкой).</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> комплекс упражнений (стр. 128).</p> <p><i>Акробатика:</i> серия прыжков: прыжки на корточках с</p>	Степ-платформа Малый мяч Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 126

		стретчинг.		продвижением вперед по гимнастической скамейке; прыжок с разбега в высоту; прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Ласточка», «Месяц», «Русалочка», «Скамейка», «Жираф», «Колобок».		
1	10	Комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; - Развивать внимание, быстроту реакции; - Способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; - Воспитывать организованность и дисциплинированность. 	<p><i>Степ-аэробика с малым мячом:</i> упражнения «Покажи носочек», «Стопа», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Боковые махи», «Арабеск», «Боковой переход», «Прыжки», «Перебежка».</p> <p><i>Художественная гимнастика нс малым мячом:</i> игровое упражнение «Самый ловкий», ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем хлопнуть в ладоши и поймать мяч; игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай»; подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать его другой рукой; перебрасывание мяча друг другу в парах (один ребенок бросает другому мяч через веревку, сидя на коленях, другой передает ему мяч, прокатывая его под веревкой).</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> комплекс упражнений (стр. 128).</p> <p><i>Акробатика:</i> серия прыжков: прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке; прыжок с разбега в высоту; прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ласточка», «Месяц», «Русалочка», «Скамейка», «Жираф», «Колобок».</p>	Степ-платформа Малый мяч Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 126
1	11	Комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом,	<ul style="list-style-type: none"> - Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; - Развивать внимание, быстроту реакции; 	<p><i>Степ-аэробика с малым мячом:</i> упражнения «Покажи носочек», «Стопа», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Боковые махи», «Арабеск», «Боковой переход», «Прыжки», «Перебежка».</p> <p><i>Художественная гимнастика нс малым мячом на</i></p>	Степ-платформа Малый мяч Атлетический мяч Гимнастический	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей

		художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать опорно-двигательный аппарат; - Воспитывать организованность и дисциплинированность. 	<p><i>степ-платформе:</i> игровое упражнение «Самый ловкий», ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем присесть, вставая, поймать мяч; игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай»; подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать его другой рукой, затем подбросить мяч вверх левой рукой, опуститься со степ-платформы на пол и поймать мяч правой рукой; стоя на степ-платформе, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее.</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе:</i> комплекс упражнений (стр. 133).</p> <p><i>Акробатика:</i> серия прыжков: игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото», запрыгивание на препятствие, прыжок в глубину в обозначенное место.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Месяц», «Скамейка», «Бабочка полетела», «Жираф», «Окошко», «Колобок».</p>	коврик	5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 130
1	12	Комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; - Развивать внимание, быстроту реакции; - Совершенствовать опорно-двигательный аппарат; - Воспитывать организованность и дисциплинированность. 	<p><i>Степ-аэробика с малым мячом:</i> упражнения «Покажи носочек», «Стопа», «Кик», «Скрестный боковой подъем», «Боковые махи», «Арабеск», «Боковой переход», «Прыжки», «Перебежка».</p> <p><i>Художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе:</i> игровое упражнение «Самый ловкий», ударить мячом о степ-платформу так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем присесть, вставая, поймать мяч; игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай»; подбросить мяч вверх правой рукой, встать на степ-платформу, поймать его другой рукой, затем подбросить мяч вверх левой рукой, опуститься со степ-платформы на пол и поймать мяч правой рукой; стоя на степ-платформе, отбивать мяч одной рукой справа и слева от нее.</p>	Степ-платформа Малый мяч Атлетический мяч Гимнастический коврик	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 130

		настика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.		<i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе:</i> комплекс упражнений (стр. 133). <i>Акробатика:</i> серия прыжков: игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото», запрыгивание на препятствие, прыжок в глубину в обозначенное место. <i>Стретчинг:</i> упражнения «Месяц», «Скамейка», «Бабочка полетела», «Жираф», «Окошко», «Колобок».		
1	13	Комплекс 7. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать точность и скорость координационных движений; - Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; - Развивать ориентировку в пространстве при выполнении строенных упражнений; - Совершенствовать навыки владения мячом; - Развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; - Формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; - Совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата; - Способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; - Воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений. 	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> упражнения «Повороты головы», «Поднимись», «Подъем», удар мячом о степ-платформу, «Хоп», «Боковые махи», «Кик», «Прямой скрестный подъем», удары мячом о степ-платформу и его ловля, «Арабеск», «Арабеск», удары мячом справа, слева от степ-платформы и подбрасывание мяча вверх, «Мяч вверх», «Боковой переход», «Хоп», «Выпад», «Выпад, хоп», «Поймай мяч», «Арабеск», «Перебежка» с подбрасыванием мяча вверх, «Перебежка» с отскоком мяча от пола, «Боковые махи», перестроение двумя колоннами через центр, игровые упражнения «Веселые ножки», «Мячики», боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами:</i> упражнения «Растяни», «Клоун», «Крылья», «Маятник», «Группировка», «Ноги шире», «Кузнечик», «Лодочка», прыжки через жгуты – ноги вперед, назад.</p> <p><i>Художественная гимнастика с мячом:</i> перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли; подбрасывание мяча из-под колена вверх поочередно правой и левой рукой; подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей; ударить мячом об пол так, чтобы он подпрыгнул высоко над головой, в это время прыгнуть вверх, развести ноги в стороны, вме-</p>	Степ-платформа Гимнастический коврик Резиновый жгут Мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 135

				<p>сте и поймать мяч; стретчинг «Пушка».</p> <p><i>Акробатика:</i> кувырок в кольцо боком; ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ручей», «Маленькая елочка», «Кузнечик», «Замок», «Фонарик», «Червячок».</p>		
1	14	<p>Комплекс 7. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать точность и скорость координационных движений; - Развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций; - Развивать ориентировку в пространстве при выполнении строенных упражнений; - Совершенствовать навыки владения мячом; - Развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; - Формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; - Совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата; - Способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; - Воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений. 	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> упражнения «Повороты головы», «Поднимись», «Подъем», удар мячом о степ-платформу, «Хоп», «Боковые махи», «Кик», «Прямой скрестный подъем», удары мячом о степ-платформу и его ловля, «Арабеск», «Арабеск», удары мячом справа, слева от степ-платформы и подбрасывание мяча вверх, «Мяч вверх», «Боковой переход», «Хоп», «Выпад», «Выпад, хоп», «Поймай мяч», «Арабеск», «Перебежка» с подбрасыванием мяча вверх, «Перебежка» с отскоком мяча от пола, «Боковые махи», перестроение двумя колоннами через центр, игровые упражнения «Веселые ножки», «Мячики», боковой скрестный шаг с остановкой по сигналу.</p> <p><i>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами:</i> упражнения «Растяни», «Клоун», «Крылья», «Маятник», «Группировка», «Ноги шире», «Кузнечик», «Лодочка», прыжки через жгуты – ноги вперед, назад.</p> <p><i>Художественная гимнастика с мячом:</i> перебрасывание мяча из правой руки в левую с отскоком от земли; подбрасывание мяча из-под колена вверх поочередно правой и левой рукой; подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей; ударить мячом об пол так, чтобы он подпрыгнул высоко над головой, в это время прыгнуть вверх, развести ноги в стороны, вместе и поймать мяч; стретчинг «Пушка».</p> <p><i>Акробатика:</i> кувырок в кольцо боком; ходьба по</p>	<p>Степ-платформа Гимнастический коврик Резиновый жгут Мяч</p>	<p>Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 135</p>

				<p>мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ручей», «Маленькая елочка», «Кузнечик», «Замок», «Фонарик», «Червячок».</p>		
1	15	<p>Комплекс 8. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать точность и скорость координационных движений; - Способствовать развитию внимания, умению переключать внимание, быстроте реакций; - Продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строенных упражнений; - Совершенствовать навыки владения мячом; - Способствовать оптимизации развития мышечной силы, подвижности суставов и связок; - Развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя и стоя; - Развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат; - Формировать положительные эмоции и активность в двигательной деятельности; - Воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений. 	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> комплекс упражнений (стр. 122).</p> <p><i>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами:</i> упражнения «Улитка», «Кукла», «Подъемный кран», «Насос», «Группировка», «Спрячемся», «Цирковая собачка», «Корзиночка», прыжки через жгуты – на правой и левой ноге поочередно.</p> <p><i>Художественная гимнастика с мячом:</i> перебрасывание мяча из правой руки в левую руку из-под колена; подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей стоя; подбрасывание мяча с хлопком за спиной; подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы; стретчинг «Ракета».</p> <p><i>Акробатика:</i> кувырок в кольцо боком; ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх и хлопком под коленом.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ручеек», «Смешной клоун», «Пенек», «Замок», «Пирожок», «Червячок».</p>	<p>Степ-платформа Гимнастический коврик Резиновый жгут Мяч</p>	<p>Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 141</p>
1	16	<p>Комплекс 8. Степ-аэробика с</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать точность и скорость координационных движений; - Способствовать развитию 	<p><i>Степ-аэробика с большим мячом:</i> комплекс упражнений (стр. 122).</p> <p><i>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами:</i> упраж-</p>	<p>Степ-платформа Гимнастический коврик</p>	<p>Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкуль-</p>

		<p>большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	<p>внимания, умению переключать внимание, скорости реакции;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строенных упражнений; - Совершенствовать навыки владения мячом; - Способствовать оптимизации развития мышечной силы, подвижности суставов и связок; - Развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя и стоя; - Развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат; - Формировать положительные эмоции и активность в двигательной деятельности; - Воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений. 	<p>нения «Улитка», «Кукла», «Подъемный кран», «Насос», «Группировка», «Спрячемся», «Цирковая собачка», «Корзиночка», прыжки через жгуты – на правой и левой ноге поочередно.</p> <p><i>Художественная гимнастика с мячом:</i> перебрасывание мяча из правой руки в левую руку из-под колена; подбрасывание мяча вверх с приседанием и ловлей стоя; подбрасывание мяча с хлопком за спиной; подбрасывание мяча и ловля во время ходьбы; стретчинг «Ракета».</p> <p><i>Акробатика:</i> кувырок в кольцо боком; ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх и хлопком под коленом.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ручеек», «Смешной клоун», «Пенек», «Замок», «Пирожок», «Червячок».</p>	Резиновый жгут Мяч	турные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 141
2	17	<p>Комплекс 9. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Учить четкой группировке после разбега перед кувырком; - Учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; - Развивать силу основных мышечных групп; - Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе. 	<p><i>Силовая гимнастика с резиновым жгутом:</i> упражнения «Покачаем головой», «Разминка кистей рук», «Вверх», «Растяни», «Сели-встали», «Крылья», «Ноги выше от земли», «Кузнечик», «Группировка», «Мячики».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание мяча с горки и бег за мячом; прокатывание мяча друг другу; прокатывание мяча до стены с касанием стены в паре.</p> <p><i>Акробатика:</i> кувырок в мягкое кольцо с разбега боком; прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие.</p>	Гимнастический коврик Резиновый жгут Целлулоидный мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 145

				<i>Стретчинг:</i> упражнения «Павлин», «Солнышко садиться за горизонт», «Пенек», «Бабочка полетела», «Фонарик», «Веселый жеребенок», «Морская звезда», «Жучок».		
2	18	Комплекс 9. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить четкой группировке после разбега перед кувырком; - Учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; - Развивать силу основных мышечных групп; - Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе. 	<p><i>Силовая гимнастика с резиновым жгутом:</i> упражнения «Покачаем головой», «Разминка кистей рук», «Вверх», «Растяни», «Сели-встали», «Крылья», «Ноги выше от земли», «Кузнечик», «Группировка», «Мячики».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание мяча с горки и бег за мячом; прокатывание мяча друг другу; прокатывание мяча до стены с касанием стены в паре.</p> <p><i>Акробатика:</i> кувырок в мягкое кольцо с разбега боком; прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Павлин», «Солнышко садиться за горизонт», «Пенек», «Бабочка полетела», «Фонарик», «Веселый жеребенок», «Морская звезда», «Жучок».</p>	Гимнастический коврик Резиновый жгут Целлулоидный мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 145
2	19	Комплекс 10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить четкой группировке после разбега перед кувырком; - Упражнять в согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; - Закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие; - Развивать силу основных мышечных групп; - Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе. 	<p><i>Силовая гимнастика с резиновым жгутом:</i> упражнения «Покачаем головой», «Вверх», «Растяни», «Наклоны», «Крылья», «Ноги выше от земли», «Цирковая собачка», «Группировка», «Корзиночка», «Мячики».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание мяча с отскоком от стены; прокатывание мяча в горку с отскоком от стены; прокатывание мяча в паре навстречу друг другу.</p> <p><i>Акробатика:</i> кувырок в мягкое кольцо с разбега боком; прыжки через препятствие боком с поджиманием ног и с опорой ладонями о препятствие.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Пушка», «Кошечка», «Месяц», «Тигр», «Кузнечик», «Русалочка», «Черепашка».</p>	Гимнастический коврик Резиновый жгут Целлулоидный мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 149
2	20	Комплекс	- Учить четкой группировке по-	<i>Силовая гимнастика с резиновым жгутом:</i> упражне-	Гимнастический	Сулим Е. В.,

		10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<p>сле разбега перед кувырком;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; - Закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие; - Развивать силу основных мышечных групп; - Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе. 	<p>ния «Покачаем головой», «Вверх», «Растяни», «Наклоны», «Крылья», «Ноги выше от земли», «Цирковая собачка», «Группировка», «Корзиночка», «Мячики».</p> <p><i>Школа мяча:</i> прокатывание мяча с отскоком от стены; прокатывание мяча в горку с отскоком от стены; прокатывание мяча в паре навстречу друг другу.</p> <p><i>Акробатика:</i> кувырок в мягкое кольцо с разбега боком; прыжки через препятствие боком с поджиманием ног и с опорой ладонями о препятствие.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Пушка», «Кошечка», «Месяц», «Тигр», «Кузнечик», «Русалочка», «Черепашка».</p>	коврик Резиновый жгут Целлулоидный мяч	Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 149
2	21	Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловле и подбрасыванию целлулоидного мяча с использованием скамейки; - Формировать навыки выразительности и подвижности; - Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; - Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности. 	<p><i>Аэробика:</i> упражнения «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Присядем», повторить «Играем с плечами», «Прыжки».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос».</p> <p><i>Школа мяча:</i> подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; игровые упражнения «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Карусель», «Верблюд», «Саранча», «Матрешка», «Ручей», «Экскаватор», «Самолет взлетает», «Бабочка расправляет крылья», «Цапля машет крыльями», «Черепашка».</p>	Гимнастический коврик Атлетический мяч Целлулоидный мяч Гимнастическая скамейка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 153
2	22	Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнасти-	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловле и подбрасыванию целлулоидного мяча с использованием скамейки; - Формировать навыки выразительности и подвижности; 	<p><i>Аэробика:</i> упражнения «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Присядем», повторить «Играем с плечами», «Прыжки».</p>	Гимнастический коврик Атлетический мяч Целлулоидный	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей

		ка с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; - Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности. 	<p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос».</p> <p><i>Школа мяча:</i> подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; игровые упражнения «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Карусель», «Верблюды», «Саранча», «Матрешка», «Ручей», «Экскаватор», «Самолет взлетает», «Бабочка расправляет крылья», «Цапля машет крыльями», «Черепашка».</p>	мяч Гимнастическая скамейка	5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 153
2	23	Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить перебрасывать целлулоидный мяч друг другу разными способами; - Формировать навыки выразительности и подвижности; - Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; - Совершенствовать умение работать в паре; - Формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности. 	<p><i>Аэробика:</i> упражнения «Игра с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Присядем», повторить «Игра с плечами», «Прыжки».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Выше мяч», «Стрела», «Катаем колобок», «Мостик», «Лодочка», «Удар по мячу», «Циркач», «Поймай колобока», «Футбол».</p> <p><i>Школа мяча:</i> перебрасывание мяча друг другу, перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола, игровое упражнение «Попади в окошко».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Карусель», «Саранча», «Самолет взлетает», «Бабочка расправляет крылья», «Сложный замок», «Морская звезда».</p>	Гимнастический коврик Атлетический мяч Целлулоидный мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 158
2	24	Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом,	<ul style="list-style-type: none"> - Учить перебрасывать целлулоидный мяч друг другу разными способами; - Формировать навыки выразительности и подвижности; - Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; 	<p><i>Аэробика:</i> упражнения «Игра с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Присядем», повторить «Игра с плечами», «Прыжки».</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом:</i> упражнения «Выше мяч», «Стрела», «Катаем колобок», «Мостик», «Лодочка», «Удар по мячу», «Циркач»,</p>	Гимнастический коврик Атлетический мяч Целлулоидный мяч	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 158

		школа мяча и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение работать в паре; - Формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности. 	<p>«Поймай колобока», «Футбол».</p> <p><i>Школа мяча:</i> перебрасывание мяча друг другу, перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола, игровое упражнение «Попади в окошко».</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Карусель», «Саранча», «Самолет взлетает», «Бабочка расправляет крылья», «Сложный замок», «Морская звезда».</p>		
2	25	Комплекс 13. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях; - Упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - Формировать потребность в двигательной активности. 	<p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом:</i> упражнения «Наклоны», «Покатай мяч», «Достань носочек», «Ноги выше», «Коснись мяча», «Ровная спина», «Передай мяч», «Ноги врозь», «Прогнись».</p> <p><i>Школа мяча:</i> игровые упражнения «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «Скати мяч с ракетки».</p> <p><i>Акробатика:</i> упражнения на турнике: вис – развести ноги в стороны с вытянутыми носками, вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ракета», «Жеребенок», «Качели», «Лебедь», «Ручеек», «Русалочка», «Колобок».</p>	<p>Гимнастический коврик</p> <p>Степ-платформа</p> <p>Малый мяч</p> <p>Целлулоидный мяч</p> <p>Теннисная ракетка</p> <p>Гимнастическая скамейка</p> <p>Турник</p>	<p>Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 163</p>
2	26	Комплекс 13. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча,	<ul style="list-style-type: none"> - Учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях; - Упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - Формировать потребность в 	<p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом:</i> упражнения «Наклоны», «Покатай мяч», «Достань носочек», «Ноги выше», «Коснись мяча», «Ровная спина», «Передай мяч», «Ноги врозь», «Прогнись».</p> <p><i>Школа мяча:</i> игровые упражнения «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди с мячом», «Скати мяч с ракетки».</p> <p><i>Акробатика:</i> упражнения на турнике: вис – развести ноги в стороны с вытянутыми носками, вис с вытяну-</p>	<p>Гимнастический коврик</p> <p>Степ-платформа</p> <p>Малый мяч</p> <p>Целлулоидный мяч</p> <p>Теннисная ракетка</p> <p>Гимнастическая скамейка</p>	<p>Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 163</p>

		акробатика и стретчинг	двигательной активности.	<p>тыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Ракета», «Жеребенок», «Качели», «Лебедь», «Ручеек», «Русалочка», «Колобок».</p>	Турник	
2	27	Комплекс 14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловить целлулоидный мяч на ракетку; - Упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - Формировать потребность в двигательной активности. 	<p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом:</i> упражнения «Наклоны», «Покатай мяч», «Достань носочек», «Ноги выше», «Коснись мяча», «Ровная спина», «Передай мяч», «Ноги врозь», «Прогнись».</p> <p><i>Школа мяча:</i> игровые упражнения «Пройди с мячом», «Скати мяч с ракетки», «Поймай мяч на ракетку», «Поймай мяч с пола на ракетку».</p> <p><i>Акробатика:</i> упражнения на турнике «Улитка», «Кольцо»; прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Третья поза воина», «Ласточка», «Солнышко садиться за горизонт», «Тигр», «Русалочка», «Колобок».</p>	<p>Гимнастический коврик</p> <p>Степ-платформа</p> <p>Малый мяч</p> <p>Целлулоидный мяч</p> <p>Теннисная ракетка</p> <p>Гимнастическая скамейка</p> <p>Турник</p>	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 167
2	28	Комплекс 14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловить целлулоидный мяч на ракетку; - Упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; - Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; - Формировать потребность в двигательной активности. 	<p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом:</i> упражнения «Наклоны», «Покатай мяч», «Достань носочек», «Ноги выше», «Коснись мяча», «Ровная спина», «Передай мяч», «Ноги врозь», «Прогнись».</p> <p><i>Школа мяча:</i> игровые упражнения «Пройди с мячом», «Скати мяч с ракетки», «Поймай мяч на ракетку», «Поймай мяч с пола на ракетку».</p> <p><i>Акробатика:</i> упражнения на турнике «Улитка», «Кольцо»; прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону.</p>	<p>Гимнастический коврик</p> <p>Степ-платформа</p> <p>Малый мяч</p> <p>Целлулоидный мяч</p> <p>Теннисная ракетка</p> <p>Гимнастическая скамейка</p> <p>Турник</p>	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 167

		стретчинг		<i>Стретчинг:</i> упражнения «Третья поза воина», «Ласточка», «Солнышко садиться за горизонт», «Тигр», «Русалочка», «Колобок».		
2	29	Комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку; - Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - Закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх. 	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> упражнения «Прямой удар», «Павлин», «Боковой удар», стретчинг «Самолет на вираже», «Бокс», «Потянулись», «Сели-встали», стретчинг «Самолет на посадке», «Бабочка», «Веселый клоун», «Мостик», стретчинг «Вафелька», «Велосипед», стретчинг «Мы растем», «Змейка», стретчинг «Паучок»; прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p><i>Школа мяча:</i> игровые упражнения «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей».</p> <p><i>Акробатика:</i> «Полоса препятствий» ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе; ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги; перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь»; кувырок через мягкое кольцо боком.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Веселый жеребенок», «Солнышко садиться за горизонт», «Лебедь», «Бабочка полетела», «Ручей», «Стрела», «Сундучок».</p>	Гантели Гимнастический коврик Целлулоидный мяч Теннисная ракетка Гимнастическая скамейка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 172
2	30	Комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку; - Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - Закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; 	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> упражнения «Прямой удар», «Павлин», «Боковой удар», стретчинг «Самолет на вираже», «Бокс», «Потянулись», «Сели-встали», стретчинг «Самолет на посадке», «Бабочка», «Веселый клоун», «Мостик», стретчинг «Вафелька», «Велосипед», стретчинг «Мы растем», «Змейка», стретчинг «Паучок»; прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p><i>Школа мяча:</i> игровые упражнения «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей».</p>	Гантели Гимнастический коврик Целлулоидный мяч Теннисная ракетка Гимнастическая скамейка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 172

			<ul style="list-style-type: none"> - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх. 	<p><i>Акробатика:</i> «Полоса препятствий» ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе; ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги; перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь»; кувырок через мягкое кольцо боком.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Веселый жеребенок», «Солнышко садиться за горизонт», «Лебедь», «Бабочка полетела», «Ручей», «Стрела», «Сундучок».</p>		
2	31	Комплекс 16. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг Промежуточная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку; - Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; - Закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; - Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх. 	<p><i>Силовая гимнастика с гантелями:</i> упражнения «Прямой удар», «Павлин», «Боковой удар», стретчинг «Самолет на вираже», «Бокс», «Потянулись», «Сели-встали», стретчинг «Самолет на посадке», «Бабочка», «Веселый клоун», «Мостик», стретчинг «Вафелька», «Велосипед», стретчинг «Мы растем», «Змейка», стретчинг «Паучок»; прыжки в чередовании с ходьбой.</p> <p><i>Школа мяча:</i> игровые упражнения «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей».</p> <p><i>Акробатика:</i> «Полоса препятствий» ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе; ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги; перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь»; кувырок через мягкое кольцо боком.</p> <p><i>Стретчинг:</i> упражнения «Дуб», «Пушка», «Стрела», «Ручеек», «Карусель», «Сундучок».</p>	Гантели Гимнастический коврик Целлулоидный мяч Теннисная ракетка Гимнастическая скамейка	Сулим Е. В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. Стр. 176
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
Резиновый жгут	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 6-7 лет

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет выполнять упражнения на степ-платформе с большим и малым мячом	Умеет выполнять силовую гимнастику с атлетическим мячом	Умеет выполнять элементы художественной гимнастики с малым мячом	
				перебрасывание мяча из правой руки в левую различными способами	подбрасывание и ловля мяча различными способами
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 6-7 лет

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Умеет выполнять силовую гимнастику на степ-платформе, с гантелями, с резиновым жгутом	Умеет выполнять элементы акробатики					Соблюдает темп и качественно выполняет комплексы аэробики	Наблюдается положительный интерес к занятиям фитнесом
			запрыгивание на предмет с места	прыжки с разбега через предмет способом «ноги врозь» с опорой на ладони	прыжки через препятствие боком с поджиманием ног и с опорой на ладони	прыжки по гимнастической скамейке	кувырок боком в кольцо		
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.