

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом  
детского сада № 51 «Улыбка»  
филиала АН ДОО «Алмазик»  
Протокол № 1  
« 24 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий детским садом  
№ 51 «Улыбка» - филиалом  
АН ДОО «Алмазик»  
А.А. Дюсембаева  
« 24 » августа 2023 г.

Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
секция «Крепыш»

детского сада №51 «Улыбка» - филиала АН ДОО «Алмазик»

(для детей 5 - 8 лет)

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Кукаркина Елена Владимировна -  
инструктор по физической культуре

Республика Саха (Якутия)

п. Айхал

2023 год.

## СОДЕРЖАНИЕ

| №    | Содержание                                       | Стр. |
|------|--------------------------------------------------|------|
| 1.   | ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ                                   |      |
| 1.1. | Пояснительная записка                            | 3    |
| 1.2. | Цели и задачи программы                          | 4    |
| 1.3. | Основные принципы и подходы                      | 5    |
| 1.4. | Значимые для разработки программы характеристики | 5    |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения программы        | 6    |
| 2.   | СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ                            |      |
| 2.1. | Перспективно – календарное планирование          | 8    |
| 2.2. | Методы и приемы реализации программы             | 18   |
| 2.3. | Мониторинг возможных достижений детей            | 21   |
| 3.   | ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ                           |      |
| 3.1. | Материально-техническое обеспечение              | 23   |
| 3.2. | Расписание занятий                               | 25   |
| 3.3. | Программно-методическое обеспечение              | 26   |

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование и приобретение опытной двигательной деятельности, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений. Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями — это появление у ребенка возможности испытать *«мышечную радость»*. Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении. Фитнес (от английского fitness – соответствие) появился в нашей стране в 90-е годы XX века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Чем же хорош фитнес для детей? Во – первых, в отличие от большого спорта редко случаются травмы, во-вторых психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш» детского сада № 51 «Улыбка» - филиала АН ДОО «Алмазик» для детей 5-8 лет (далее программа) составлена в соответствии:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»
- ✓ Приказом Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- ✓ Письмом Министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28 февраля 2014 г. «Комментарии к Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования»;

- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- ✓ Положением о дополнительных платных услугах АН ДОО «Алмазик».

**Программа** разработана на основе программ «Детский фитнес» Сулим Е. В. ТЦ «Сфера», Москва 2014 г.; и «Физическая культура – дошкольникам» Глазырина Л.Д, Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999 г.

**Срок реализации Программы: 1 год** (сентябрь - август). Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-8 лет). Содержание программы выходит за рамки ООП детского сада, направлено на развитие физических способностей детей.

Занятия проводятся во вторую половину дня. Форма организации групповая (8 - 15 человек).

#### **Учебный план на 2023 – 2024 учебный год**

| группа<br>(возраст)                                       | количество<br>групп | продолжительность<br>мероприятия | количество занятий<br>в неделю | количество<br>занятий в месяц | количество<br>занятий в год |
|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Старшая группа «Солнышко»                                 | 1                   | 25 минут                         | 2                              | 7 - 8                         | 89                          |
| Подготовительная к школе группа<br>«Ручеёк», «Жемчужинка» | 2                   | 30 минут                         | 2                              | 7 - 8                         | 86                          |

## **1.2. Цели и задачи:**

**Цель:** удовлетворение естественной потребности детей в движении и обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованную физическую нагрузку.

### **Задачи:**

- ✓ Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ✓ Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- ✓ Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- ✓ Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- ✓ Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- ✓ Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность в движении;
- ✓ Повышать интерес к физкультурным занятиям.

### 1.3. Принципы и подходы:

**Принцип оздоровительной направленности** – средствами физических упражнений укреплять здоровье; физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и здоровья.

**Принцип** осознанной потребности в физическом здоровье, понимании сущности здорового образа жизни.

**Принцип** систематичности. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки.

**Принцип** наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

**Принцип** доступности. Предусматривает обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физиологической подготовленности. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

**Принцип** индивидуализации. Учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивает здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребенку с учетом его здоровья, развития, интересов, а также обязывает дифференцировать задания, физические нагрузки, приемы педагогического воздействия.

### 1.4. Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

| Ребенок старшей группа (от 5 до 6 лет)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ овладевает сложными видами движений;</li><li>✓ укрепляется нервная система;</li><li>✓ развивается выносливость;</li><li>✓ формируется осанка.</li><li>✓ имеет представления о признаках здоровья и нездоровья человека, особенностях самочувствия.</li><li>✓ проявляет интерес к правилам здорового образа жизни, профилактики и охраны здоровья.</li><li>✓ имеет представления об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</li><li>✓ владеет сложными видами движений</li><li>✓ владеет сложными координационными движениями</li><li>✓ владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль</li></ul> |

### Ребенок на пороге школы (от 6 до 8 лет)

#### Ребенок:

- способен быстро перемещаться, ходить, бегать, держать правильную осанку;
- владеет культурой здоровья;
- может самостоятельно организовать подвижную игру, простейшее соревнование со сверстниками;
- осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения;
- способен проявлять скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.
- способен соблюдать нормы здорового образа жизни;
- имеет представления о гигиенических основах организации деятельности;
- владеет правилами здорового образа жизни, безопасного поведения.

## 1.5. Планируемые результаты:

Итогом успешного освоения Программы считается:

#### Ребенок 5-6 лет

- ✓ овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогащение двигательного опыта.
- ✓ проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- ✓ проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- ✓ имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- ✓ умеет выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа.
- ✓ способен проявлять волевые качества: выдержка, умение преодолевать препятствия;
- ✓ проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.

#### Ребенок на пороге школы (от 6 до 8 лет)

- ✓ гармонично физически развивается, его двигательный опыт становится богат;
- ✓ владеет упражнениями с элементами акробатики: группировки, перекаты, перевороты на кольцах, висы с раскачиванием на трапеции;
- ✓ проявляет высокий стойкий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм;
- ✓ имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести здоровый образ жизни;

- ✓ имеет представление о необходимости соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на физкультурном оборудовании и тренажерах;
- ✓ способен проявлять волевые качества: выдержка, умение преодолевать препятствия;
- ✓ проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- ✓ осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников, оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
- ✓ переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнять физические упражнения.
- ✓ проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Перспективно - календарное планирование на 2023-2024 учебный год.

#### Старшая группа

| № занятия | Дата                     | Задачи                                                                                                                                                                                                                                   | Тема недели                        |
|-----------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| №1,2      | 04.09.2023<br>06.09.2023 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие, формировать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. (с.13 С.)                            | «Здравствуй спорт»                 |
| №3,4      | 11.09.2023<br>13.09.2023 | Развивать координацию движений в прыжках и ловкость в бросках мяча вверх; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. (с.14 С.)                                                                                               | Традиционная структура занятия     |
| №5,6      | 18.09.2023<br>20.09.2023 | Повторить ходьбу и бег между предметами; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку. (с.14 С.)                        | Традиционная структура занятия     |
| №7,8      | 25.09.2023<br>27.09.2023 | Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей в подвижных играх и упражнениях с физкультурными пособиями; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель. (с.15 С.)                      | Контрольное                        |
| №9,10     | 02.10.2023<br>04.10.2023 | Учить детей перекладывать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. (с.15 С.)                                                                                             | «Экскурсия в лес»                  |
| №11,12    | 09.10.2023<br>11.10.2023 | Учить раскручивать обруч на полу; закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. (с.41-44 Сулим Е.В.)             | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №1 |
| №13,14    | 16.10.2023<br>18.10.2023 | Учить раскручивать обруч на правой и левой руке; закреплять умение согласованному движению рук и ног; содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. (с.44-47 Сулим Е.В.) | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №2 |

|        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |
|--------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| №15,16 | <b>23.10.2023</b><br><b>25.10.2023</b> | Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. (с.17 С.)                                 | «Путешествие по городу»            |
| №17,18 | <b>01.11.2023</b><br><b>08.11.2023</b> | Упражнять детей в прыжках и перебрасывании мяча; обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма. (с.17 С.)                                                                             | Традиционная структура занятий     |
| №19,20 | <b>13.11.2023</b><br><b>15.11.2023</b> | Учить раскручивать обруч на талии; развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. (с.48-51 Сулим Е.В.)                  | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №3 |
| №21,22 | <b>20.11.2023</b><br><b>22.11.2023</b> | Учить раскручивать обруч на шее; развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. (с.51-55 Сулим Е.В.)                    | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №4 |
| №23,24 | <b>27.11.2023</b><br><b>29.11.2023</b> | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу из-за головы; закрепить подтягивание на скамейке с помощью рук; воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку. (с.17 С.)                                      | «Путешествие в зимний лес»         |
| №25,26 | <b>04.12.2023</b><br><b>06.12.2023</b> | Продолжать отрабатывать с детьми навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; упражнять в подлезании под дугу в плотной группировке. (с.19 С.)                                                                               | Традиционная структура занятий     |
| №27,28 | <b>11.12.2023</b><br><b>13.12.2023</b> | Учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе; упражнять в отбивании мяча от пола; развивать мышечную силу и выносливость; воспитывать эмоциональную раскрепощенность. (с.55-59 Сулим Е.В.)                                | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №5 |
| №29,30 | <b>18.12.2023</b><br><b>20.12.2023</b> | 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. (с.59-63 Сулим Е.В.) | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №6 |
| №31,32 | <b>08.01.2024</b><br><b>10.01.2024</b> | Обучать отбиванию мяча от пола в движении по прямой; повторить прыжки в глубину в обозначенное место. (с.20 С.)                                                                                                                      | «Забавы зимушки – зимы»            |
| №33,34 | <b>15.01.2024</b><br><b>17.01.2024</b> | Обучать ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя устойчивое равновесие; повторить отбивание мяча в движении по прямой. (с.20 С.)                                                                             | Традиционная структура занятий     |

|         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |
|---------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| №35,36  | <b>22.01.2024</b><br><b>24.01.2024</b> | 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. (с.64-70 Сулим Е.В.) | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №7  |
| №37,38  | <b>05.02.2024</b><br><b>07.02.2024</b> | Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса; повышать умственную и физическую работоспособность; воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку. (с.70-75 Сулим Е.В.)                                                                                                                                                                             | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №8  |
| №39,40  | <b>12.02.2024</b><br><b>14.02.2024</b> | Развивать меткость при обучении забрасывать мяч в корзину; закреплять прыжки в длину с места; формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. (с.21 С.)                                                                                                                                                                                         | «Пожарные на учении»                |
| №41,42  | <b>19.02.2024</b><br><b>21.02.2024</b> | Формировать у детей устойчивое равновесие при ходьбе по доске с закрытыми глазами, с поворотом посередине; учить прыжкам в длину с разбега. (с.22 С.)                                                                                                                                                                                                                             | Традиционная структура занятий      |
| №43,44  | <b>26.02.2024</b><br><b>28.02.2024</b> | 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. (с.75-78 Сулим Е.В.)         | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №9  |
| №45,46  | <b>04.03.2024</b><br><b>06.03.2024</b> | 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. (с.78-81 Сулим Е.В.)                     | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №10 |
| №47,48  | <b>11.03.2024</b><br><b>13.03.2024</b> | Продолжать закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с отбиванием его от земли; развивать ловкость и глазомер. (с.23 С.)                                                                                                                                                                                                                                                     | «Мы юные циркачи»                   |
| №49,50  | <b>18.03.2024</b><br><b>20.03.2024</b> | Обучать правильной технике метания мешочка в вертикальную цель; повторять запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место. (с.23 С.)                                                                                                                                                                                                                            | Традиционная структура занятий      |
| №51, 52 | <b>25.03.2024</b>                      | Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Фитнес – тренировка                 |

|         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |
|---------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|         | <b>27.03.2024</b>                      | 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; (с.81-85 Сулим Е.В.)                                                                                                                                           | Комплекс №11                        |
| №53, 54 | <b>01.04.2024</b><br><b>03.04.2024</b> | 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. (с.85-89 Сулим Е.В.) | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №12 |
| №55, 56 | <b>08.04.2024</b><br><b>10.04.2024</b> | Предоставить детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретенные на занятиях; поддерживать дружеские отношения и взаимопомощь (с.24 С.)                                                                                                                                                                                                                                                | «Цирк»                              |
| №57, 58 | <b>15.04.2024</b><br><b>17.04.2024</b> | Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к совместным двигательным действиям. (с.25 С.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Традиционная структура занятий      |
| №59, 60 | <b>22.04.2024</b><br><b>24.04.2024</b> | Учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; закреплять умение ползать на животе; формировать потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. (с.89-93 Сулим Е.В.)                                                                                                                                                     | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №13 |
| №61, 62 | <b>06.05.2024</b><br><b>08.05.2024</b> | Развивать координационные способности рук; воспитывать ловкость и сноровку, используя аттракционы. (с.26 С.)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Олимпийские звезды»                |
| №63,64  | <b>13.05.2024</b><br><b>15.05.2024</b> | Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к совместным двигательным действиям. (с.26 С.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | «Будь внимательный».                |
| №65,66  | <b>20.05.2024</b><br><b>22.05.2024</b> | Развивать физические качества: силу и гибкость; вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение. Карточка эстафет                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Сказочные эстафеты».               |
| №67,68  | <b>27.05.2024</b><br><b>29.05.2024</b> | Учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; упражняться в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать умение двигаться ритмично и выразительно. (с.94-98 Сулим Е.В.)                                                                                                                                                                                                               | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №14 |
| №69,70  | <b>03.06.2024</b>                      | Развивать физические качества: ловкость быстроту; воспитывать доброжелательные отношения с соперником, чувство товарищества,                                                                                                                                                                                                                                                                               | «Весёлая скакалка».                 |

|        |                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                     |
|--------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|        | <b>05.06.2024</b>                      | выдержку                                                                                                                                                                                                                    |                                     |
| №71    | <b>10.06.2024</b>                      | Учить непринужденно действовать с мячом, управлять им ногой; укреплять мышцы ног; совершенствовать координацию нижних конечностей.                                                                                          | «Футбол»                            |
| №72,73 | <b>17.06.2024</b><br><b>19.06.2024</b> | Учить перебрасывать мяч друг другу; закреплять умение владеть обручем; развивать физические качества: силу и гибкость; вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение (с.98-102 Сулим Е.В.)                     | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №15 |
| №74,75 | <b>24.06.2024</b><br><b>26.06.2024</b> | Развивать общую выносливость; развивать ловкость, силовые способности в процессе игр, эстафет.                                                                                                                              | «Обруч - весёлый помощник и друг».  |
| №76,77 | <b>01.07.2024</b><br><b>03.07.2024</b> | Обучать бегу с препятствиями; закаливать организм воздушными и солнечными ваннами; воспитывать выносливость. Картотека эстафет и подвижных игр. (с.215 Г.)                                                                  | «День бегуна».                      |
| №78,79 | <b>08.07.2024</b><br><b>10.07.2024</b> | Развивать ловкость, быстроту реакции, воспитывать умение действовать коллективно.                                                                                                                                           | «Бадминтон»                         |
| №80,81 | <b>15.07.2024</b><br><b>17.07.2024</b> | Учить перебрасывать мяч друг другу ногами; совершенствовать умение владения обручем; развивать психофизические качества: силу и гибкость; вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение (с.102-106 Сулим Е.В.) | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №16 |
| №82,83 | <b>22.07.2024</b><br><b>24.07.2024</b> | Совершенствовать применение в игре разнообразные движения с мячом; учить сочетать свои действия с действиями других игроков команды; воспитывать чувство коллективизма.                                                     | «Веселый мяч»                       |
| №84,85 | <b>05.08.2024</b><br><b>07.08.2024</b> | Учить приветливому отношению к окружающим; воспитывать у детей уверенность в себе. (картотека игр народов мира)                                                                                                             | «Народные подвижные игры»           |
| №86,87 | <b>12.08.2024</b><br><b>14.08.2024</b> | Учить приветливому отношению к окружающим; воспитывать у детей уверенность в себе. (картотека игр народов мира)                                                                                                             | «Народные подвижные игры»           |

|        |                                        |                                                                                                                 |                           |
|--------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| №88,89 | <b>19.08.2024</b><br><b>21.08.2024</b> | Учить приветливому отношению к окружающим; воспитывать у детей уверенность в себе. (картотека игр народов мира) | «Народные подвижные игры» |
|--------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|

#### Подготовительная к школе группа

| №      | Дата                                   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Тема недели                        |
|--------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| №1,2   | <b>05.09.2023</b><br><b>07.09.2023</b> | Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей в подвижных играх и упражнениях с физкультурными пособиями                                                                                                                                                      | контрольное<br>«Здравствуй, спорт» |
| №3,4   | <b>12.09.2023</b><br><b>14.09.2023</b> | Формировать представления детей о том, как стать красивыми и стройными; упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; воспитывать прыжковую выносливость. (стр. 18)                                                                                                                      | «Стать красивыми и стройными»      |
| №5,6   | <b>19.09.2023</b><br><b>21.09.2023</b> | Определить степень ловкости, быстроты реакции, выносливости, координации движений (с.27 С.)                                                                                                                                                                                                | Традиционная структура занятий     |
| №7,8   | <b>26.09.2023</b><br><b>28.09.2023</b> | Определить степень умения группироваться, владеть телом и осознанно управлять своими движениями. Развивать быстроту реакции и умение ловить летящий сверху мяч двумя руками. Учить манипулировать кольцами (с.28 С.)                                                                       | Традиционная структура занятий     |
| №9,10  | <b>03.10.2023</b><br><b>05.10.2023</b> | 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. (с.107-111. С.)                                      | Фитнес –тренировка<br>Комплекс №1  |
| №11,12 | <b>10.10.2023</b><br><b>12.10.2023</b> | 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. (с.112-116. С.) | Фитнес –тренировка<br>Комплекс №2  |

|        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |
|--------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| №13,14 | <b>17.10.2023</b><br><b>19.10.2023</b> | Обучать страховке при выполнении упражнений в равновесии; развивать выносливость. (стр. 38)                                                                                                                                                                     | «Канатоходцы»                     |
| №15,16 | <b>24.10.2023</b><br><b>26.10.2023</b> | Обучать прыжкам в длину с разбега; упражнять в ведении мяча правой и левой рукой. (стр.35)                                                                                                                                                                      | «Ловкие ребята»<br>контрольное    |
| №17    | <b>02.11.2023</b>                      | Учить удерживать прямые ноги в висе на гимнастической стенке; упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; развивать физические качества: координацию, ловкость, равновесие (с.117-121. С.)                                                  | Фитнес –тренировка<br>Комплекс №3 |
| №18,19 | <b>07.11.2023</b><br><b>09.11.2023</b> | Упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; закреплять умение ловить и бросать мяч; тренировать координацию, ловкость и равновесие (с.121-125. С.)                                                                                         | Фитнес –тренировка<br>Комплекс №4 |
| №20,21 | <b>14.11.2023</b><br><b>16.11.2023</b> | Активизировать двигательную-игровую деятельность детей; учить метать в горизонтальную цель любые предметы; следовать правилам игры и стараться их не нарушать; развивать ловкость, глазомер и быстроту реакции (с.30 С.)                                        | Традиционная структура занятий    |
| №22,23 | <b>21.11.2023</b><br><b>23.11.2023</b> | Развивать у детей умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия, проигрывать с чувством собственного достоинства; совершенствовать физические качества; упражняться в точности подражательных движений. (с.31 С.)                     | Традиционная структура занятий    |
| №24    | <b>28.11.2023</b>                      | 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. (с.126-130. С.) | Фитнес –тренировка<br>Комплекс №5 |
| №25,26 | <b>05.12.2023</b><br><b>07.12.2023</b> | 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. (с.131-134. С.) | Фитнес –тренировка<br>Комплекс №6 |

|        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   |
|--------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| №27,28 | <b>12.12.2023</b><br><b>14.12.2023</b> | Совершенствовать умение в беге и прыжках в подвижных играх; навыки метания в цель и в даль в подвижных играх. (стр. 212)                                                                                                                                    | «Любимые игры»                    |
| №29,30 | <b>19.12.2023</b><br><b>21.12.2023</b> | Продолжать развивать двигательную активность детей; развивать ловкость и быстроту реакции в упражнениях с обручем; повторить прыжки на мячах – хопках на месте и с продвижением вперед (с.32 С.)                                                            | «Циркачи»                         |
| №31,32 | <b>09.01.2024</b><br><b>11.01.2024</b> | Развивать способность сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; упражнять в ведении мяча, добиваясь энергичного ритмичного нажатия на мяч с подключением предплечья руки. (с.32 С.)                                                               | Традиционная структура занятий    |
| №33,34 | <b>16.01.2024</b><br><b>18.01.2024</b> | Ознакомить с оздоровительными упражнениями. «Чтобы не болеть, а если заболел – излечи себя упражнением» (стр. 118)                                                                                                                                          | «Айболиты»                        |
| №35,36 | <b>23.01.2024</b><br><b>25.01.2024</b> | Развивать точность и скорость координационных движений; развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакции, развивать ориентировку в пространстве; совершенствовать навыки владения мячом; развивать мышечную силу. (с.135-140. С.)               | Фитнес –тренировка<br>Комплекс №7 |
| №37,38 | <b>30.01.2024</b><br><b>01.02.2024</b> | Развивать точность и скорость координационных движений; развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакции, развивать ориентировку в пространстве; совершенствовать навыки владения мячом; развивать мышечную силу (с.141-147. С.)                | Фитнес –тренировка<br>Комплекс №8 |
| №39,40 | <b>06.02.2024</b><br><b>08.02.2024</b> | Упражнять в лазанье; упражнять в бросании и ловле; воспитывать у детей уверенность в себе. (стр. 198)                                                                                                                                                       | «Мы – моряки»                     |
| №41,42 | <b>13.02.2024</b><br><b>15.02.2024</b> | Определить степень умения владеть скакалкой, качество прыжков, количество видов прыжков. (стр.52)                                                                                                                                                           | «Прыгалки -- скакалки»            |
| №43,44 | <b>20.02.2024</b><br><b>22.02.2024</b> | 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. (с.146-149. С.) | Фитнес –тренировка<br>Комплекс №9 |

|         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                     |
|---------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| №45     | <b>27.02.2024</b>                      | Учить ловле и подбрасыванию малого мяча с использованием скамейки; формировать навыки выразительности и подвижности; оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; способствовать формированию положительных эмоций. (с.150-153. С.)                         | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №10 |
| №46,47  | <b>05.03.2024</b><br><b>07.03.2024</b> | Активизировать двигательно-игровую деятельность детей; упражнять в равновесии, быстроте реакции, ведении мяча. Учить метать в горизонтальную цель любые предметы; следовать правилам игры и стараться их не нарушать. Развивать ловкость, глазомер и быстроту реакции | «Снайперы»                          |
| №48,49  | <b>12.03.2024</b><br><b>14.03.2024</b> | Развивать ловкость в процессе игр, эстафет; развивать силовые способности в процессе игр, эстафет, аттракционов. (стр.45)                                                                                                                                             | «Веселые аттракционы»               |
| №50,51  | <b>19.03.2024</b><br><b>21.03.2024</b> | Учить перебрасывать целлулоидный мяч друг другу разными способами; формировать навыки выразительности и подвижности; оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; совершенствовать умение работать в паре. (с.153-158. С.)                                  | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №11 |
| №52,53  | <b>26.03.2024</b><br><b>28.03.2024</b> | Формировать навыки выразительности и подвижности; совершенствовать работать в паре; формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности. (с.158-163. С.)                                                                                         | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №12 |
| №54, 55 | <b>02.04.2024</b><br><b>04.04.2024</b> | Развивать координационные способности; воспитывать прыжковую выносливость. (стр. 184)                                                                                                                                                                                 | «Классики»                          |
| №56,57  | <b>09.04.2024</b><br><b>11.04.2024</b> | Развивать точность и скорость координационных движений; развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакции, развивать ориентировку в пространстве;                                                                                                          | «Сказочные эстафеты»                |
| №58,59  | <b>16.04.2024</b><br><b>18.04.2024</b> | Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; формировать потребность в двигательной активности (с.163-167. С.)                                                                                                                                          | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №13 |

|        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |
|--------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| №60,61 | <b>23.04.2024</b><br><b>25.04.2024</b> | Совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; формировать потребность в двигательной активности (с.167-171. С.)                                                                                                                                                                 | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №14 |
| №62    | <b>02.05.2024</b>                      | Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад, стойке на лопатках; развивать навыки ведения мяча правой и левой рукой, передачу мяча в движении. (стр.74)                                                                                                               | «Подготовка акробатов»              |
| №63,64 | <b>07.05.2024</b><br><b>09.05.2024</b> | Обучать подготовительным упражнениям к группировке; совершенствовать группировку сидя, лежа на спине, в приседе; ознакомить детей с перекатами. (стр.77)                                                                                                                                     | Акробаты»                           |
| №65,66 | <b>14.05.2024</b><br><b>16.05.2024</b> | Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и подвижных играх. (с.172-176. С.) | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №15 |
| №67,68 | <b>21.05.2024</b><br><b>23.05.2024</b> | Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках. (с.176-180. С.)                                                                                             | Фитнес – тренировка<br>Комплекс №16 |
| №69,70 | <b>28.05.2024</b><br><b>30.05.2024</b> | Развивать двигательные навыки; воспитывать интерес к совместным двигательным действиям.                                                                                                                                                                                                      | «Будь внимательный»                 |
| №71,72 | <b>04.06.2024</b><br><b>06.06.2024</b> | Упражнять в прыжках через короткую скакалку; упражнять в равновесии; развивать силовые способности. (стр.106)                                                                                                                                                                                | «Школа скакалки»                    |
| №73,74 | <b>11.06.2024</b><br><b>13.06.2024</b> | Ознакомить с упражнениями на отдельные группы мышц; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию. (стр. 110)                                                                                                                                                                | «Мы все можем»                      |

|        |                                  |                                                                                                                                                                        |                               |
|--------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| №75,76 | <b>18.06.2024<br/>20.06.2024</b> | Укреплять мышцы ног; совершенствовать координацию нижних конечностей. (стр. 114)                                                                                       | «Сделаем крепкими наши ножки» |
| №77,78 | <b>25.06.2024<br/>27.06.2024</b> | Учить применять в игре разнообразные движения с мячом; учить сочетать свои действия с действиями других игроков команды; воспитывать чувство коллективизма. (стр. 190) | «Борьба за мяч»               |
| №79,80 | <b>02.07.2024<br/>04.07.2024</b> | Продолжать развивать двигательную активность детей; развивать ловкость и быстроту реакции; продолжать совершенствовать технику метания. (стр.218)                      | «Любимый цирк»                |
| №81,82 | <b>09.07.2024<br/>11.07.2024</b> | оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; способствовать формированию положительных эмоций. (картотека подвижных игр)                                     | «Игры с мячом»                |
| №83,84 | <b>16.07.2024<br/>18.07.2024</b> | Продолжать развивать двигательную активность детей; развивать ловкость и быстроту реакции; продолжать совершенствовать технику метания. (стр.218)                      | «Любимый цирк»                |
| №85,86 | <b>23.07.2024<br/>25.07.2024</b> | оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; способствовать формированию положительных эмоций. (картотека подвижных игр)                                     | «Игры с мячом»                |

## 2.2. Методы и приемы реализации программы

В реализации программы участвуют все желающие дошкольники, имеющие первую и вторую группу здоровья. Набор в кружок проводится по желанию родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад. Занятия проводятся с учетом предусмотренного перспективно – календарного плана во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно – важные навыки и умения. Это занятия под музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту реакции. Использование ритмичной музыки позволяет регулировать психологическую и эмоциональную сферы дошкольников, что очень важно для развития положительных эмоций.

Детский фитнес включает ряд упражнений:

- Упражнения с элементами акробатики: группировки, перекаты, гимнастические упражнения на гимнастической стенке.
- Игровой стретчинг это способ, позволяющий естественным путем растянуть мышцы, развить подвижность суставов.
- «Зверобика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- Step by step – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- Baby top – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- Baby games – подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- Подвижные игры с фитболом - развивает ОДА детей.
- Элементы детской йоги – благотворно влияют на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

Вовремя фитнес – тренировки рационально сочетаются разные виды, формы и направления фитнеса. Значительно повысить интерес к физкультурным занятиям помогает выполнение увлекательных упражнений во всех частях занятия:

- различные виды ходьбы («слоники», «обезьянки», «пауки», «раки»);
- оригинальные игровые приемы;
- бег с заданием по сигналу свистка;
- создание благоприятного психологического климата;
- введение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики под названием «веселая зарядка», тренирующие крупные группы мышц;

Начиная занятия, необходимо иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных способностей. Физическая нагрузка на занятиях кружка дозируется и зависит от:

- Подбора физических упражнений (от простого к сложному),
- продолжительности физических упражнений,
- числа повторений,
- выбора исходных положений.
- темпа движений (на счет 1-4),
- амплитуды движений,
- степени усилия,
- точности,
- сложности,
- степени усилия.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности детей их возраста. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

## Структура занятий

Структура занятий с детьми старшего дошкольного возраста содержит пятиминутный организационный момент перед началом занятия, включающий в себя проверку осанки, равнения, дыхания, дидактические игры и упражнения (загадки, речевки, считалки).

Первые две недели занятия проводятся в традиционной форме, последующие две недели в форме фитнес – тренировки.

**Вводная часть** фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков.

**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), качание прессы, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы.

Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Они подбираются с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

**Заключительная часть** направлена на восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Здесь используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга.

| виды детской деятельности | формы организации                           | способы, методы                                                                                                                                                   | средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| игровая                   | групповая<br>подгрупповая<br>индивидуальная | - словесное объяснение;<br>- показ выполнения;<br>- игровая форма;<br>- целесообразное использование оборудования;<br>- использование музыкального сопровождения; | ✓ Бег, ходьба, передвижения;<br>✓ упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов, направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;<br>✓ упражнения подражательного характера;<br>✓ упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок;<br>✓ упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без;<br>✓ упражнения с использованием фитболов; |

|              |  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|--|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| двигательная |  | - использование повторной наглядной и словесной инструкции. | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ подвижные игры;</li> <li>✓ упражнения на расслабление;</li> <li>✓ дыхательные упражнения;</li> <li>✓ самомассаж с использованием массажных дорожек, мячиков – ежиков и других предметов.</li> </ul> |
|--------------|--|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2.3. Мониторинг возможных достижений детей

Диагностика физического развития основана на индивидуально-дифференцированном подходе к ребенку. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со средними показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. И включает в себя следующие тесты.

| Название теста                            | Описание                                                                                                               |                                                                                                                                            |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | стадия поддержки                                                                                                       | стадия самостоятельности                                                                                                                   | стадия инициативности и творчества                                                                                        |
| Силовая выносливость мышц брюшного пресса | И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу. Фиксируется время удержания. |                                                                                                                                            |                                                                                                                           |
|                                           | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• не может удержать ноги в течении 2-3 сек.</li> </ul>          | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняет упражнение уверенно, легко, удерживая ноги в течении 30 сек.</li> </ul> | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• свободно, без напряжения удерживает ноги более 30 сек</li> </ul> |
|                                           | И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                           |

|                                 |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Силовая выносливость мышц спины | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>не может поднимать туловище и удержать его в приподнятом положении</li></ul>                                   | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>может удерживать туловище до 30 сек.</li></ul>                                    | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>держит туловище легко, свободно в течении 30-40 сек.</li></ul>                               |
| Гибкость                        | И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |
|                                 | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>не дотягивается пальцами рук до поверхности, сгибает ноги в коленях</li></ul>                                  | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>легко дотягивается пальцами рук ниже уровня поверхности скамьи или куба</li></ul> | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>свободно, без напряжения дотягивается значительно ниже поверхности скамьи или куба</li></ul> |
| Статическое равновесие          | И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                    |
|                                 | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>на первых секундах теряет равновесие, опускает ногу</li></ul>                                                  | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>удерживает равновесие на одной ноге от 15 до 30 сек.</li></ul>                    | <b>Ребенок:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>долго, свободно, легко удерживает равновесие на одной ноге (30-40 сек)</li></ul>             |

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н. А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет этот листочек. Постарайся его удержать как можно дольше». Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н. А. Гукасова). Ребенок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Ребенок ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку». «Бабочка взлетела высоко вверх, летит и ищет цветок, на который можно было бы сесть и отдохнуть».

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова). Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь, как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги ему достать игрушку из воды».

Тест для определения статического равновесия (автор М.А. Рунова). Ребенок встает в стойку: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, сходжение с места, балансирование расцениваются как минус.

Игровая ситуация: «Мы с вами построим поезд. Чей поезд дальше проедет и не сойдет с рельсов!».

#### Итоговая таблица мониторинга возможных достижений детей (примерный бланк)

| № п/п             | ФИО воспитанника | Стадия поддержки | Стадия самостоятельности | Стадия инициативы и творчества |
|-------------------|------------------|------------------|--------------------------|--------------------------------|
|                   |                  |                  |                          |                                |
| <b>ИТОГО: в %</b> |                  |                  |                          |                                |

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение

Музыкальный центр – 1

Ноутбук – 1 шт.

Рециркулятор – 1 шт.

| Тип оборудования                                 | Наименование                           | Размеры, масса                                                                         | кол-во |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Оборудование для ходьбы, бега, равновесия</b> | Гимнастическая скамейка с узкой рейкой | Длина 350 см Ширина верхней поверхности 25 см, нижней поверхности 15 см. Высота 30 см. | 2      |
|                                                  | Доска гладкая с зацепами и бортами     | Длина 250 см Ширина 40 см Высота 3 см                                                  | 1      |
|                                                  | Доска с ребристой поверхностью         | Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см                                                  | 2      |
|                                                  | Канат                                  | Длина 50 см Ширина 15 см Высота 15 см                                                  | 1      |

|                                                                |                                                        |                                            |    |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----|
|                                                                | Коврик массажный                                       | 45 x 70 см                                 | 7  |
| <b>Оборудование для прыжков</b>                                | Куб деревянный малый                                   | Ребро 20 см                                | 4  |
|                                                                | Модуль мягкий (комплект из 6-8)                        |                                            | 1  |
|                                                                | Гимнастический набор: обручи, палки, подставки, зажимы |                                            | 1  |
|                                                                | Мат гимнастический                                     | Длина 180 см.                              | 3  |
|                                                                | Палка гимнастическая                                   | Длина 75 см.                               | 10 |
|                                                                | Конус                                                  | Высота 35см.                               | 10 |
|                                                                | Скакалка короткая                                      | Длина 120-150 см.                          | 10 |
|                                                                | Фитбол мяч                                             | Диаметр 50 см.                             |    |
|                                                                | Кегли                                                  |                                            | 10 |
|                                                                | Мешочек с грузом                                       | Масса 200 г                                | 10 |
| <b>Оборудование для катания, бросания, ловли, лазания, ору</b> | Мишень навесная квадратной формы                       | Длина 60 см. Ширина 60 см. Толщина 1,5 см. | 1  |
|                                                                | Мишень навесная круглая                                | Длина 60 см. Ширина 60 см. Толщина 1,5 см. | 1  |
|                                                                | Мяч массажный                                          | Диаметр 5-7 см.                            | 5  |
|                                                                | Мяч                                                    | Диаметр 75 мм.                             | 10 |
|                                                                | Мяч средний                                            | Диаметр                                    |    |
|                                                                | Мяч баскетбольный                                      | Размер 3                                   | 4  |
|                                                                | Мяч баскетбольный                                      | Размер 5                                   | 4  |
|                                                                | Мяч футбольный                                         |                                            | 4  |
|                                                                | Мяч волейбольный                                       |                                            | 4  |
|                                                                | Кольцо баскетбольное нависное                          | Высота 180 см.                             | 2  |
|                                                                | Обруч                                                  | Диаметр 80см                               | 10 |
|                                                                | Обруч                                                  | Диаметр 60 см.                             | 10 |
|                                                                | Стенка гимнастическая деревянная                       | Высота 270 см. Ширина пролета 90 см.       | 1  |
|                                                                | Флажки                                                 |                                            |    |
|                                                                | Модули                                                 |                                            |    |
|                                                                | Дуга малая                                             | Высота 30-40 см. Ширина 50 см.             | 1  |
|                                                                | Лента короткая                                         | Длина 50-60 см.                            | 10 |

|                                   |                                           |                             |    |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|----|
| <b>Нестандартное оборудование</b> | Туннель тканевый                          | Длина 250 см                | 3  |
|                                   | Набивные мячи                             |                             |    |
|                                   | Тапочки для бега                          |                             | 4  |
|                                   | Палки -метелочки                          |                             | 8  |
|                                   | Штанга                                    | Длина 100-120см.            | 2  |
|                                   | Паращют                                   |                             | 2  |
|                                   | Кольцебросс                               |                             | 4  |
|                                   | Скорлупки из киндера -сюрпризов           |                             | 25 |
|                                   | Туннель тканевый                          | Длина 250 см                | 3  |
|                                   | Дуга большая                              | Высота 50 см. Ширина 50 см. |    |
|                                   | Бум                                       |                             |    |
| <b>Технические средства</b>       | Облучатель ультрафиолетовый стационарный; |                             | 1  |
|                                   | Музыкальный центр;                        |                             | 1  |
|                                   | СД и аудио материал.                      |                             |    |

### 3.2. Расписание занятий

| №<br>п/п | Группа                                                       | количество<br>занятий в<br>неделю | продолжительность<br>одного занятия | время проведения |             |             |             |
|----------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------|-------------|-------------|-------------|
|          |                                                              |                                   |                                     | понедельник      | вторник     | среда       | четверг     |
| 1        | Старшая группа<br>«Солнышко»                                 | 2                                 | 25 минут                            | 18:30-18:55      |             | 18:30-18:55 |             |
| 2        | Подготовительная к школе<br>Группа «Жемчужинка»,<br>«Ручеёк» | 2                                 | 30 минут                            |                  | 18:30-19:00 |             | 18:30-19:00 |

### 3.3. Программно-методическое обеспечение

В физкультурном зале и методическом кабинете детского сада № 51 «Улыбка» имеется необходимое методическое обеспечение, позволяющее реализовать программу.

| Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Средства обучения                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст. - Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999 г.</li><li>Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровыми быть! Методическое пособие. ТЦ «Сфера» 2009г.</li><li>Сулим Е. В. Детский фитнес Физкультурные занятия для детей 5- 7 лет ООО ТЦ «Сфера» 2014 г.</li><li>Сочеванова Е.А. Игры – эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. ООО Изд. «Детство – пресс» 2010г.</li><li>Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.</li><li>Нечитайлова А. А, Полунина Н. С, Архипова М.А. Фитнес для дошкольников.</li><li>Шебеко В. Н. Занятия по физической культуре в детском саду. Обучение и творчество</li><li>Иванова Т.А. Йога для дошкольников Санкт – Петербург 2015 г.</li><li>Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. Москва «Просвещение» 2007</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Картотека пальчиковых игр.</li><li>Картотеки подвижных игр.</li><li>Картотека дыхательной гимнастики.</li><li>Дидактические подвижные игры.</li><li>Плакаты по физическому развитию.</li></ul> |