

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
кружка «Крепыш» (детский фитнес)  
для детей 4 -6 лет  
Срок программы - 1 год**



**Разработчик:**  
Добрякова Елена  
Витальевна – воспитатель

г. Мирный – 2021 г.

## Содержание

	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Принципы и подходы реализации программы	6
1.4	Значимые характеристики реализации программы	6
1.5	Планируемые результаты освоения программы	7
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>8</b>
2.1.	Формы и методы работы с детьми	8
2.2	Учебно-тематический план	9-10
2.3	Перспективно-календарный план занятий	11-24
2.4.	Мониторинг возможных достижений детей	24-25
<b>3.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>25</b>
3.1.	Расписание занятий	26
3.2.	Материально – техническое обеспечение программы	27
3.3.	Программное – методическое обеспечение	27
	Список литературы	27-28

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности кружка «Крепыш» (детский фитнес) разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М. Мозаика - Синтез, 2014г. и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также элементами авторской дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована педагогом дополнительного образования с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Новизна программы** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинг, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность,

чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

### ***Актуальность программы***

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

***Педагогической целесообразностью программы является*** то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы

мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степ аэробики.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Форма занятий:** групповая, численностью по 10-15 детей в группе.

**Режим занятий:**

- Периодичность занятий - 2 раз в неделю.
- Продолжительность занятия – 20-25 минут

**Формы обучения:** очная

<b>Возраст</b>	<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>в месяц</b>	<b>в год</b>
<b>4-5</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>67</b>
<b>5-6</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>68</b>

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья детей, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи программы:**

**Обучающие**

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

**Развивающие**

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

#### ***Воспитательные***

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, закреплённости и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

#### **1.3. Основные принципы в освоении программы:**

- доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- наглядность;
- динамичность;
- дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

#### **1.4. Значимые характеристики реализации программы**

Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, футбол-гимнастики и степ-аэробики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений.

### **Пятый год жизни (средняя группа)**

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, руководитель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому, если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. *Примечательной особенностью детей является фантазирование*, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется руководителем для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий. Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как - мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в подвижные игры с правилами (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении с взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать с взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения). У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Но при этом взрослому следует учитывать несформированностью волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

### **Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса*: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию

мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью). В этом возрасте ребенок полностью осознает себя и ощущает границы своего я. Тренировки могут иметь не только игровой, но и немного соревновательный характер. Но по большей части тренировка еще остается на данном этапе игрой. Однако уже в то время нужно формировать у ребенка мысль, что он занимается важным делом или интересным видом спорта. Очень важно общаться с детьми во время занятий, а также следить за их успехами. Обязательно хвалить ребенка. У детей от 5 до 6 лет отлично развивается такое физическое качество, как гибкость. Это важно учитывать на тренировках. Важно помнить, что координационные способности детей в этом возрасте еще не развиты, поэтому в процессе тренировок возможны частые падения (в зависимости от вида спорта), которые могут привести к мелким ссадинам, потертостям и ушибам.

## **1.5. Планируемые результаты**

### ***Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:***

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Формы и методы работы с детьми.**

Адресат программы - программа предназначена для дошкольников 4-6 лет.

Режим проведения занятий выстраивается с учетом режима работы детского сада.

Основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.



**Формы и методы работы:**

- Познавательная беседа;
- Просмотр видеоматериала;
- Игровые приёмы и упражнения(игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика, подвижные игры);
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;
- Рассматривание иллюстраций;
- Метод упражнения (многократные повторения упражнений под музыку);
- Метод звуковых и пространственных ориентиров;
- Дыхательные упражнения;
- Физические упражнения;
- Танцевальные движения;
- Стретчинг;
- Степ – аэробика.

**2.2. Учебно-тематический план (4-5 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года)	10
<b>2</b>	Физическое развитие	10
<b>3</b>	Знакомство с понятием «фитнес», «стретчинг», танцевальная аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика	5
<b>4</b>	Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции	2
<b>5</b>	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	2
<b>6</b>	Упражнения на коррекцию осанки, изменения и регуляции общей массы тела	2
<b>7</b>	Упражнения на профилактику плоскостопия	5
<b>8</b>	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитолах	5
<b>9</b>	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	5
<b>10</b>	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	5
<b>11</b>	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	10
<b>12</b>	Упражнения игрового стретчинга	9
	<b>Всего</b>	<b>67</b>

### Учебно-тематический план (5-6) лет

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года)	10
2	Физическое развитие	10
3	Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, перестраиваться в пары друг за другом, строится в шеренгу и в колонну, в несколько кругов.	5
4	Перестраиваться из одной колонны в две и четыре, выполнять упражнения с предметами.	3
5	Владеть основными навыками при выполнении основных гимнастических упражнений.	2
6	Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку	2
7	Выполнять дозированно упражнения на тренажерах, выполнять упражнения йоги, правильно выполнять упражнения на дыхание.	5
8	Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений	5
9	Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	5
10	Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки	5
11	Упражнения на освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах	10
12	Упражнения игрового стретчинга	10
	<b>Всего</b>	<b>68</b>

## 2.3. Перспективно-календарный план занятий

### Средняя группа «Почемучки», «Непоседы» (4-5лет)

№	Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	13.09.21	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускорения, то замедля темп (держась за длинный канат)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд	1-е отягощение м. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Хождение по спец. полосе	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»
2	15.09.21	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)	Бег с изменением темпа движения: то ускорения, то замедля темп (держась за длинный канат)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями	3. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	«НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ»
3	20.09.21	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления — змейкой	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	1. упр. с резиновыми мячами. 2. в парах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
4	22.09.21	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления — змейкой	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	1. упр. с резиновыми мячами. 2. в парах	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
5	27.09.21	Чередование обычной ходьбы с	Бег со сменой направления	Прыжки на двух ногах	Гупр. с гимнастич. палкой. 2-	1. Упр. с массажными	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИР ОВКУ В

		ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3-4 метра)	по звуковому сигналу (кругом) 4-5 раз	поочередно через 5-6 линий (расстояние между линиями 40-51 см)	упр. из положения стоя	мячами. 2. Упр. на скамейке	ПРОСТРАНСТВЕ»
6	29.09.21	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (расстояние 3-4 метра)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом) 4-5 раз	Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (расстояние между линиями 40-51 см)	Гупр. с гимнастич. палкой. 2-упр. из положения стоя	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. на скамейке	«ЧЕЙ КРУЖОК БЫСТРЕЕ СОБЕРКТСЯ»
7	04.10.21	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом в рассыпную по залу (2-3 раза)	Прыжки на одной ноге поочередно и с поворотом на двух ногах	1.упр без отягощения. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
8	06.10.21	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом в рассыпную по залу (2-3 раза)	Прыжки на одной ноге поочередно и с поворотом на двух ногах	1.упр без отягощения. 2-упр. из положения лежа	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
9	11.10.21	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу	Прыжки на одной ноге и поочередно, ноги вместе, ноги врозь, с продвижением вперед	1.упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. мячами	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМИ ЛОВЛЕЙ»
10	13.10.21	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу	Прыжки на одной ноге и поочередно, ноги вместе, ноги	1.упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	3. Упр. с платком. 4. Упр. мячами	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМИ ЛОВЛЕЙ»

				врозь, с продвиже нием вперед			
11	18.10.21	Ходьба с приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
12	20.10.21	Ходьба с приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Подпрыгивать на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	3. Упр. с гимнастич. палкой. 4. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ИГРЫ С БЕГОМ»
13	25.10.21	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом	Прямой галоп	1упр. отягошение м. 2-впр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
14	27.10.21	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом	Прямой галоп	1упр. отягошение м. 2-впр. из положения сидя	3. Упр. без предметов. 4. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
15	01.11.21	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	1.впр с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Ходение по спец. полосе. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
16	03.11.21	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	1.впр с сопротивлением. 2-упр. с предметами	3. Ходение по спец. полосе. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
17	08.11.21	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу	1-упр. с предметами 2-упр. в парах	1. Упр с массажными мячами. 2. Упр. с веревками	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМИ И ЛОВЛЕИ»
		Ходьба на	Бег в	Прыжки	1-упр. с	3. Упр	«ИГРЫ

18	10.11.21	носок, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	с зажатым мячом между ног в движении и по кругу	предметами 2-упр. в парах	с массажными мячами. 4. Упр. с веревками	С БРОСАНИЕ М И ЛОВЛЕИ»
19	15.11.21	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот)	Бег пригнувшись, «крадучись»	Прямой галоп по кругу змейкой	1.упр.с отягощением м. 2-упр. с отягощением м	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕ М И ЛАЗАНЬЕМ»
20	17.11.21	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот)	Бег пригнувшись, «крадучись»	Прямой галоп по кругу змейкой	1.упр.с отягощением м. 2-упр. с отягощением м	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕ М И ЛАЗАНЬЕМ»
21	22.11.21	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	Прыжки на одной ноге (правой, левой)	1-упр.в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
22	24.11.21	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	Прыжки на одной ноге (правой, левой)	1-упр.в парах. 2-упр. с предметами	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. с обручами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
23	29.11.21	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10Х3)	1.упр.с гимнастич. палкой. 2 упр. без предмеов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»
24	01.12.21	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте,	1.упр.с гимнастич. палкой. 3 упр. без предмеов	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»

				чередующееся с расслаблением (10Х3)			
25	06.12.21	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	1. впр. с отягощением м. 2-впр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«ГУСИ»
26	08.12.21	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	1. впр. с отягощением м. 2-впр. из положения лежа	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с мячами	«ГУСИ»
27	13.12.21	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой в рассыпную	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом в рассыпную по залу. «Чья пара быстрее найдет друга»	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и движения, чередуя с расслаблениями	1. впр. с отягощением м. 2-впр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
28	15.12.21	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой в рассыпную	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом в рассыпную по залу. «Чья пара быстрее найдет друга»	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и движения, чередуя с расслаблениями	1. впр. с отягощением м. 2-впр. с предметами	3. Упр. с платком. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
		Ходьба в	Бег в	Прыжки	1. упр. с	1. Упр.	«ИГРЫ С

29	20.12.21	чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	в длину с места (50-70 см)	резин. мячами. 2.впр. с предметами	с веревкой. 2. Упр. с мячами	БЕГОМ»
30	22.12.21	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Прыжки в длину с места (50-70 см)	1.впр. с резин. мячами. 2.впр. с предметами	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
31	27.12.21	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	Прыжки с продвижением вперед	1.впр.с отягощением. 2-впр. из положения сидя	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с веревкой	«КТО БЫСТРЕЙ»
32	10.01.22	Ходьба в разных направлениях	Бег в разных направлениях и увертыванием	Подскок и вверх на месте, направо, налево	1.упр. с резиновым мячом. 2.упр.из положения лежа	1. Упр. с массажным и мячами. 2. Упр. на скамейке	«ПОЕЗД»
33	12.01.22	Ходьба в разных направлениях	Бег в разных направлениях и увертыванием	Подскок и вверх на месте, направо, налево	1.упр. с резиновым мячом. 2.упр.из положения лежа	3. Упр. с массажным и мячами. 4. Упр. на скамейке	«ПОЕЗД»
34	17.01.22	Ходьба с высоким подниманием бедра	Бег с высоким подниманием бедра	Подскок и на месте 20 раз. (повторить 2-3 раза с перерывом)	1.упр.впарах. 2впр. с предметом	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«МЫШИ В НОРКАХ»
35	19.01.22	Ходьба с высоким подниманием бедра	Бег с высоким подниманием бедра	Подскок и на месте 20 раз. (повторить 2-3 раза с перерывом)	1.упр.впарах. 2впр. с предметом	3. Упр. без предметов. 4. Упр. с обручем	«МЫШИ В НОРКАХ»



				м)			
36	24.01.22	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (сперешагиванием, с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (перепрыгивание)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	1. впр. с сопротивлением. 2. упр. из положения сидя	1. Упр. хождение по спец. полосе. 2. Упр. с обручем	«ЧТО СПРЯТАНО»
37	26.01.22	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием, с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (перепрыгивание)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м	1. впр. с сопротивлением. 2. упр. из положения сидя	3. Упр. хождение по спец. полосе. 4. Упр. с обручем	«ЧТО СПРЯТАНО»
38	31.01.22	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	1. впр. с отягощением м. 2-впр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»
39	02.02						
39	02.02.22	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	1. впр. с отягощением м. 2-впр. с предметами	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»
40	07.02.22	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра —	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	1. впр. с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

		движении по залу по звуковому сигналу	»лошадки»				
41	09.02.22	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра — »лошадки»	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	1. впр.с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя	3. Упр. без предметов. 4. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
42	14.02.22	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки стоя на месте, с зажатым мячом между ног	1-упр. с мячами. 2-упр. с гимнастической палкой	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
43	16.02.22	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки стоя на месте, с зажатым мячом между ног	1-упр. с мячами. 2-упр. с гимнастической палкой	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
44	21.02.22	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении и по кругу	1-упр. с предметами 2-упр. в парах	5. Упр с массажными мячами. 6. Упр. с веревками	«ИГРЫ С БРОСАНИЕ М И ЛОВЛЕИ»
45	28.02.22	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении и по кругу	1-упр. с предметами 2-упр. в парах	7. Упр с массажными мячами. 8. Упр. с веревками	«ИГРЫ С БРОСАНИЕ М И ЛОВЛЕИ»
	02.03.22	Ходьба с	Непрерывный бег	Прыжки на одной	1. впр.с отягощение м.	1. Упр. с обручем.	«ИГРЫ с мячом»

46		дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастич. палкой	змейкой с гимн, палкой в руках (в течение 1,5)	ножке по цветной дорожке 3-5 м	2-впр. с предметами	2. Упр. на скамейке	
47	09.03.22	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастич. палкой	Непрерывный бег змейкой с гимн, палкой в руках (в течение 1,5)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке 3-5 м	1. впр. с отягощением м. 2-впр. с предметами	3. Упр. с обручем. 4. Упр. на скамейке	«ИГРЫ с мячом»
48	14.03.22	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимн, палкой)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)	Прыжки с высоты в обруч, высота 25 см	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!»
49	16.03.22	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимн, палкой)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)	Прыжки с высоты в обруч, высота 25 см	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	3. Упр. с платком. 4. Упр. с обручем	«ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!»
50	21.03.22	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого, зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1- впр. с резиновым мячом. 2- впр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»
51	23.03.22	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании	Спрыгивать с высоты 20-30 см	3- впр. с резиновым мячом. 4- впр. с	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»

		красного, желтого, зеленого цвета)	с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке		предметами		
52	28.03.22	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (на одной ножке и присесть)	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120 м)	Прыжки в высоту с места, высота 10-15 см	1-упр. в парах. 2-упр. с мячами	1. Ходение по спец. полосе. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С БРОСАНИЕ И ЛОВЛЕЙ»
53	30.03.22	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (на одной ножке и присесть)	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120 м)	Прыжки в высоту с места, высота 10-15 см	1-упр. в парах. 2-упр. с мячами	3. Ходение по спец. полосе. 4. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С БРОСАНИЕ И ЛОВЛЕЙ»
55	04.04.22	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе 2-3 раза	Прыжки в высоту с места 10-15 см	1.упр. с гимнаст, палкой. 2.упр. без предметов	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнаст, палкой	«КТО БЫСТРЕЕ»
55	06.04.22	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе 2-3 раза	Прыжки в высоту с места 10-15 см	1.упр. с гимнаст, палкой. 2.упр. без предметов	3. Упр. с платком. 4. Упр. с гимнаст, палкой	«КТО БЫСТРЕЕ»
56	11.04.22	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал — сесть по-турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удерживая равновесие	Бег по залу в медленном темпе с остановкой по сигналу — присесть, лечь на живот	Прыжки через три-четыре предмета, через каждый, высота 10-15 см	1.упр. с сопротивлением. 2-упр. с гимнаст, палкой	1. Упр. с рез. мячом. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
		Ходьба в колонне змейкой, с	Бег по залу в медленном	Прыжки через три-	1.упр. с сопротивлением. 2-упр. с гимнаст,	3. Упр. с рез. мячом. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В

57	13.04.22	остановкой на сигнал — сесть по- турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	темпе с остановкой по сигналу — присесть, лечь на живот	четыре предмета, через каждый, высота 10-15 см	палкой		ПРОСТРАНСТВЕ»
58	18.04.22	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужицы.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (поволчьи)	Прыжок вверх с касанием предмета головой	1- впр. с гимна. палкой. 2- впр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
59	20.04.22	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужицы.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (поволчьи)	Прыжок вверх с касанием предмета головой	3- впр. с гимна. палкой. 4- впр. из положения лежа	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
60	25.04.22	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом врассыпную по залу	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
61	27.04.22	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом врассыпную по залу	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения сидя	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
62	11.05.22	Ходьба на полянке с переменой направления и остановкой на зрительный ориентир	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скакалкой	1.упр. с гимна. палкой. 2.упр.с сопротивлением .	1. Упр. с массажн. мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
63	16.05.22	Ходьба на полянке с переменой направления и остановкой на	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скакалкой	1.упр. с гимна. палкой. 2.упр.с сопротивлен	3. Упр. с массажн. мячами. 4. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И

		зрительный ориентир			ием .		ПРЫЖКАМИ»
64	18.05.22	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скалкой	1-упр. с отягощен2-упр. из положения сидя.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
65	23.05.22	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скалкой	1-упр. с отягощен2-упр. из положения сидя.	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
66	25.05.22	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3X5 м	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	1- упр. на гимна. скамейке. 2- упр. с отягощен.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ПОЕЗД»
67	30.05.22	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках	Бег в быстром темпе	Прыжки в длину с места в прыжковую яму	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с гимна. палкой. 2. Упр. без предметов	«ПРЯТКИ»

### Старшие группы «Радуга», «Ласточка», «Колобок» (5-6 лет)

№	Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
1	14.09.21	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого, зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1упр. с резиновым мячом. 2упр. с предметами	3Упр. с веревкой. 4.Упр. с мешочком 100500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»
2	16.09.22	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного,	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередован	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1упр. с резиновым мячом. 2упр. с предметами	3Упр. с веревкой. 4.Упр. с мешочком 100500	«ИГРЫ В БЕГЕ»

		желтого, зеленого цвета)	ии с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке			гр	
3	21.09.21	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, враспынную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями — змейкой	1. впп. с отягощением. 2-впп. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА» (эстафета с подлезанием под воротца, высота 50 см)
4	23.09.22	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, враспынную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями — змейкой	1. впп. с отягощением. 2-впп. на снарядах	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. на гимнаст, стенке	«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА» (эстафета с подлезанием под воротца, высота 50 см)
5	28.09.21	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег враспынную	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	1 впп. с резин, мячом. 2 впп. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
6	30.09.21	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег враспынную	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	1 впп. с резин, мячом. 2 впп. с предметами	3. Упр. с платком. 4. Упр. с обручем	«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
7	05.10.21	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (ворота, высота 10-	Прыгать на одной ноге	1. впп. с отягощением. 2-впп. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом	«АВТОМОБИЛИ»

			20 см)				
8	07.10.21	Ходьба в глубоком приседе, колонне, с поворотами туловища назад	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (ворота, высота 10-20 см)	Прыгать на одной ноге	1.упр.с отягощением. на снарядах 2-упр. с	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с мешочком весом	«АВТОМОБИЛИ»
9	12.10.21	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см	1.упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«САЛКА С МЯЧОМ» 0 4
10	14.10.21	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см	1.упр. с флажками. 2-упр. с предметами	3. Упр. с платком. 4. Упр. на гимнаст, стенке	«САЛКА С МЯЧОМ»
11	18.10.21	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	Прыжки через предмет высотой 15-20 см по прямой на двух ногах	1.упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. хождение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, стенке	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
12	20.10.21	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	Прыжки через предмет высотой 15-20 см по прямой на двух ногах	1.упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	3. Упр. хождение по спец. полосе. 4. Упр. на гимнаст, стенке	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
		Обычная ходьба	Бег	«Больша	1.упр.с	1. Упр. с	«ВОРОНА



13	26.10.21	в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, свыполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	высоко, поднимая бедро	я прыжков ая эстафета »	отягошением. 2-впр. предметами с	обручем. 2. Упр. с мячами	И ВОРОБЬИ»
14	29.10.21	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, свыполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	Бег высоко, поднимая бедро	«Больша я прыжков ая эстафета »	1.впр.с отягошением. 2-впр. предметами с	3. Упр. с обручем. 4. Упр. с мячами	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
15	02.11.21	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпну ю, в колонне обычный бег	Прыжки через предмет ы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвига ясь вперед	1-упр. на снарядах. 2-с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. без предмето в	«НЕ ОШИБИСЬ »
17	09.11.21	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящи м шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыг ивание (ноги вместе, ноги врозь)	1.впр. с гимнаст, палкой. 2.впр. на снарядах	1. Упр. с массажны ми мячами. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
18	11.11.21	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящи м шагом, высоко поднимая колени, обычный бег	Подпрыг ивание (ноги вместе, ноги врозь)	1.впр. с гимнаст, палкой. 2.впр. на снарядах	3. Упр. с массажны ми мячами. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»

			чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге				
19	16.11.21	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1.упр. с резин, мячом. 2.упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»
20	18.11.21	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1.упр. с резин, мячом. 2.упр. из положения сидя	3. Упр. без предметов. 4. Упр. с веревкой	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»
21	23.11.21	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег с мелким и широким шагом, бег враспыну	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	1.упр. с резин, мячом. 2.упр. с предметами	5. Упр. с платком. 6. Упр. с обручем	«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
22	25.11.21	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег с мелким и широким шагом, бег враспыну	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	1.упр. с резин, мячом. 2.упр. с предметами	7. Упр. с платком. 8. Упр. с обручем	«С КОЧКИ НА КОЧКУ» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед)
23	30.11.21	Ходьба, огибая предметы	Бег на короткую дистанцию	Прыжки в длину с разбега	1.упр. с сопротивление м. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
24	02.12.21	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть	Бег с препятствиями	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки)	1.упр. с отягощением мячом. 2.упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ЭСТАФЕТА»
25	07.12.21	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть	Бег с препятствиями	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначен	1.упр. с отягощением мячом. 2.упр. с предметами	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с обручем	«ЭСТАФЕТА»

				ное место (со скамейки)			
26	09.12.21	Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	Прыжки с гимнастического бумажного обозначенного места, высота 30 см	1. впр. с сопротивлением. 2-упр. в парах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. из положения сидя	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
27	14.12.21	Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	Прыжки с гимнастического бумажного обозначенного места, высота 30 см	1. впр. с сопротивлением. 2-упр. в парах	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. из положения сидя	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
28	16.12.21	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег враспыну	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см)	1. впр. с сопротивлением м. 2-впр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
29	21.12.21	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег враспыну	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см)	1. впр. с сопротивлением м. 2-впр. с предметами	3. Упр. без предметов. 4. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
30	23.12.21	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с	Челночный бег два раза по 5-7 м	Эстафета прыжков	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

		поворотом кругом					
31	11.01.22	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Прыжки в длину с места	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
32	14.01.22	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Прыжки в длину с места	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	3. Упр. с гимнаст, палкой. 4. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
33	18.01.22	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направлением	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок	1 -упр. на снарядах. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«САЛКА С МЯЧОМ»
34	21.01.22	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направлением	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок	1 -упр. на снарядах. 2-упр. из положения сидя	3. Упр. с обручем. 4. Упр. с веревкой	«САЛКА С МЯЧОМ»
35	28.01.22	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу – поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	Прыжки широким шагом по следам	1 –упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массаж. мячами. 2. Упр. На скамейке	«ОТТОЛКНИ мяч»
36	28.01.22	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу – поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	Прыжки широким шагом по следам	1 –упр. с флажками. 2-упр. с предметами	3. Упр. с массаж. мячами. 4. Упр. На скамейке	«ОТТОЛКНИ мяч»
		Чередование	Чередован	Прыжки:	1-упр. без	1. Упр. с	« ИГРЫ С

37	01.02.22	ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	ие бега змейкой в колонне с бегом врассыпную с остановкой на сигнал	с 3-4 шагов, коснуться я надувного шара	отягощения. 2-упр. с предметами	гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой	БЕГОМ»
38	03.02.22	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега змейкой в колонне с бегом врассыпную с остановкой на сигнал	Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться я надувного шара	1-упр. без отягощения. 2-упр. с предметами	3. Упр. с гимнастич. палкой. 4. Упр. с веревкой	« ИГРЫ С БЕГОМ»
39	08.02.22	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	Прыжки через 8-10 надувных мячей	1.впр. с резиновым мячом. 2.впр. без предметов	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
40	10.02.22	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	Прыжки через 8-10 надувных мячей	1.впр. с резиновым мячом. 2.впр. без предметов	3. Упр. с платком. 4. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
41	15.02.22	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1.впр.с отягощением. 2-впр. с предметами	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
		Ходьба в колонне друг за другом, по	Обычный бег в колонне,	Прыжки на двух ногах с	1.впр.с отягощением. 2-впр. с предметами	3. Упр. с палкой. 4. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ»

42	17.02.22	сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	чередую с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	поворотом кругом, продвигаясь вперед			М И ЛАЗАНЬЕМ»
43	22.02.22	Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. Без отягощения. 2-упр. На снарядах	1. Упр. С массажными мячами. 2. Упр. С веревкой	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
44	24.02.22	Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. Без отягощения. 2-упр. На снарядах	3. Упр. С массажными мячами. 4. Упр. С веревкой	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
45	01.03.22	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротики, высота 15-20 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
46	03.03.22	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротики, высота 15-20 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	3. Упр. с массажными мячами. 4. Упр. без предметов	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
47	10.03.22	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«НЕ ОШИБИСЬ!»

				выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки			
48	15.03.22	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1. впр. с отягощением. 2-впр. с предметами	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с мячами	«НЕ ОШИБИСЬ!»
49	17.03.22	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1. впр. с сопротивление м. 2-впр. на снарядах	1. Упр. с гимнаст. палкой. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
50	22.03.22	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1. впр. с сопротивление м. 2-впр. на снарядах	3. Упр. с гимнаст. палкой. 4. Упр. с мешочком 100500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
51	24.03.22	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1. упр. с резиновым мячом. 2. упр. с сопротивлением	1. Упр. с массаж. мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
52	29.03(закрепление)	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1. упр. с резиновым мячом. 2. упр. с сопротивлением	3. Упр. с массаж. мячами. 4. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
53	05.04	Обычная ходьба с заданием на движение рук —	Бег змейкой, ускоряя и	Прыжки вверх с 3-4 шагов,	1-упр. на снарядах. 2-упр. с	1. Упр. с массаж. мячами. 2. Упр.	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

		руки в стороны, к плечам, вверх	замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротники, высота 15-20 см	стараясь коснуться надувного шара	предметами	без предмета в	
54	07.04.22	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1. впр. с отягощением. 2-впр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«НЕ ОШИБИСЬ!»
55	12.04.22	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1. впр. с отягощением. 2-впр. с предметами	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. с мячами	«НЕ ОШИБИСЬ!»
56	14.04.22	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1. впр. с сопротивлением. 2-впр. на снарядах	1. Упр. с гимнаст. палкой. 2. Упр. с мешочком 100500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
57	19.04.22	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1. впр. с сопротивлением. 2-впр. на снарядах	3. Упр. с гимнаст. палкой. 4. Упр. с мешочком 100500 гр	«АВТОМОБИЛИ»



			притопами					
58	21.04.22	Ходьба сменной ведущего по сигналу прыжки	со по —	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1.упр. С резиновым мячом. 2.упр.С сопротивление м	1. Упр. С массаж. мячами. 2. Упр. На скамейке	«ИГРЫ С МЕТАНИЕ М»
60	26.04.22	Ходьба сменной ведущего по сигналу прыжки	со по —	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1.упр. С резиновым мячом. 2.упр.С сопротивление м	3. Упр. С массаж. мячами. 4. Упр. На скамейке	«ИГРЫ С МЕТАНИЕ М»
61	28.04.22	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	со по —	Бег противоходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
62	10.05.22	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	со по —	Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	1.упр.с отягощением. 2-впр. с предметами	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мячами	«ИГРА С БЕГОМ»
63	12.05.22	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	со по —	Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	1.упр.с отягощением. 2-впр. с предметами	3. Упр. с гимнастич. палкой. 4. Упр. с мячами	«ИГРА С БЕГОМ»
64	17.05.22	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	со по —	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
65	19.05.22	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким	со по —	Бег семенящим шагом, по сигналу	Прыжки в длину с разбега (5 м),	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа	3. Упр. с массажными мячами	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

		шагом, на низких четвереньках спиной вперед	принять исходное положение по показу	подбирая толчковую ногу		мячами. 4. Упр. с обручами	
66	26.05.22	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Ходение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«НЕ ОШИБИСЬ»
67	26.05.22	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	3. Ходение по спец. полосе. 4. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«НЕ ОШИБИСЬ»
68	31.05.22	Ходьба, огибая предметы	Бег на короткую дистанцию	Прыжки в длину с разбега	1. впр. с сопротивление м. 2-впр. с предметами	3. Упр. с веревкой. 4. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»

### 3.3. Мониторинг

- 4 Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними. Способы проверки знаний, умений и навыков детей: Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий. Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)
- 5 Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Объект педагогической диагностики (мониторинга формы и методы педагогической диагностики Периодичность проведения педагогической диагностики.Сроки проведения педагогической диагностики Индивидуальные достижения детей Наблюдение 2 раза в год сентябрь, май.
- 6 **Критерии уровневой оценки физического и ритмического развития:**
- 7 **Сформировано-** творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; быстрое осмысление задания, точное выразительное выполнение без помощи взрослого; ярко выраженная эмоциональность. Устойчивость внимания, физическая

выносливость, двигательная активность. Развитый опорно-двигательный аппарат и высокая функциональная развитость

**Не сформировано** -эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в танцевальную деятельность. Однако ребенок затрудняется в выполнении задания. Требуется помощь педагога, дополнительные показ, повторы. Необходимость в смене эмоциональных состояний, средняя утомляемость и снижение двигательной активности. Слаборазвитый опорно-двигательный аппарат, сниженная функциональная развитость

**В стадии формирования** - малоэмоционален; «равно», спокойно относится к занятиям, к музыкально – танцевальной деятельности, нет активного интереса, равнодушие. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, функциональная незрелость ребенка.

### Средняя группа

№	Ф.И ребенка	Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, упражнения на релаксацию	
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май
1									
2									
3									

### Старшая группа

№	Ф.И ребенка	Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, массаж, упражнения на релаксацию		Проявляет самостоятельность, творческую, инициативу, умеет импровизировать	
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май
1											
2											
3											

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Расписание занятий

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Средняя группа Непоседы	18.30-18.50		19.00-19.20		
Средняя группа Почемучки	19.00-19.20		18.30-18.50		
Старшая группа «Ласточка», «Радуга»		19.05-19.30		19.05-19.30	
Старшая группа		18.30-18.55		18.30-18.55	

«Колобок»					
-----------	--	--	--	--	--

### 3.2. Материально-техническое обеспечение программы

**Помещения необходимые для реализации программы:** физкультурный, малый физкультурный зал, театральный зал, соответствующие санитарно – гигиеническим требованиям.

**Оборудование:**

№ п/п	Наименование инвентаря	Количество
1	Музыкальный центр	1 шт
	Аудио-файлы для музыкального сопряжения занятий	1 шт
	Проектор	1 шт
	Презентации для освоения теоретической части и просмотра видео уроков	1 шт
2	Индивидуальные коврики	15шт
3	Мячи, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки	15шт
4	Гимнастические палки	15шт
5	Обручи, колечки	15шт
6	Тоннели	2шт
7	Гимнастическая лестница	2шт
8	Гимнастические маты	4шт
9	Шнуры	4шт
10	Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка, кошка	6шт
11	Набор «Кузнечик»	1шт
12	Мешочки(или гантели)	26шт
13	Фитнесс шар	4шт
14	Тренажер «Степпер»	1шт
15	Велотренажер	2шт
16	CD-диски, флэш-карты;	1 шт

### 3.3 Программно-методическое обеспечение

Дополнительное образование	Учебно-методические пособия, методические разработки
«Фитнес для детей»	<p>Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993г</p> <p>Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010г</p> <p>Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб, Издательство «Речь», 2002г</p> <p>Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» – М, Просвещение, 1983г</p> <p>Елисеева Е.Н. «Хрестоматия для маленьких» – М, Просвещение, 1987г</p> <p>Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» – СПб, 2000г</p> <p>Интернет - ресурсы</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Боброва Г.И. Искусство Грации., - СПб. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
6. Воронеж, учитель, 2005г.
7. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
8. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
10. Интернет ресурсы
11. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
12. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
13. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
14. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей – Просвещение, 2003г.
15. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
16. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
17. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
18. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
19. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
20. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
21. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
22. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
23. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
24. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
25. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
26. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
27. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
28. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
29. Тимофеева Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10. – С. 6875.

30. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
31. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.