

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №70 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно – эстетическому развитию детей» муниципального образования
города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МАДОУ «Детский сад №70»
г. Чебоксары
№ 152 от 29 августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фит-kids»

возраст детей, на которых
рассчитана программа: 5-6
лет, срок реализации: 1 год

Автор составитель:
воспитатель Мулюкова Н.А.

Чебоксары, 2025

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Учебный план.....	5
1.4. Содержание образовательной программы.....	6
1.5. Планируемые результаты.....	6
Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий».....	7
2.1. Календарное планирование фитнес – тренировок.....	7
2.2. Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной Программы.....	20
2.3. Список литературы.....	21

Раздел №1

«Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно - правовой базой для разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования»
- Устав МАДОУ «Детский сад № 70» г. Чебоксары

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной.

Новизна и актуальность программы

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В детском саду создаются условия для физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья воспитанников, однако данная проблема остаётся актуальной, так как большинство детей, посещающих детский сад, имеют вторую группу здоровья. Наблюдения и анализ образовательного процесса показали, что при проведении традиционных физкультурных занятий недостаточно внимание уделяется развитию физических качеств, таких как выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. 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.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам фитнес - аэробики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника в его самопродвижении по индивидуальной траектории обучения.

Настоящая программа носит физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на работу с детьми 5-7 лет.

Срок реализации программы - 1 год

Уровень – стартовый

Режим занятий: 32 занятия (1 раз в неделю)

Для решения поставленных задач выбираются современные, эффективные **формы работы** с детьми дошкольного возраста:

- игровые упражнения и игровые проблемные ситуации с включением разных форм двигательной активности;
- игры и игровые ситуации с включением разных форм двигательной активности;
- игры - соревнования;
- подвижные игры с правилами;
- сюжетные физкультурные занятия,
- круговая тренировка.

В ходе работы с детьми предусматривается использование следующих **методов**:

1. Методы слухового восприятия: основываются на использовании педагогом слова: рассказ, описание, объяснение, беседа, оценка, команда.

2. Методы зрительного восприятия: обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия:

- показ физических упражнений
- демонстрация наглядных пособий

3. Методы двигательного восприятия основаны на активной двигательной деятельности детей:

- метод разучивания по частям,
- метод разучивания в целом.

4. Игровой метод

5 .Соревновательный метод

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

1.2 Цели задачи программы

Целью дополнительной образовательной программы является: развитие личности, мотивации и способностей детей в двигательной деятельности, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- Обеспечить приобретение опыта в двигательной деятельности.
- Развивать физические качества: гибкость, координацию движений, ловкость
- Формировать опорно-двигательную систему организма.
- Формировать интерес к детскому фитнесу, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.
- Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни.

1.3 Учебный план

№	Название раздела	Количество часов		
		Теоретические	Практические	Всего
1.	Упражнения по фитнес - аэробике	1	11	12
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты		10	10
3	Упражнения на равновесие; ползание, лазание		8	8
4	Постановка танцевальной композиции с использованием связок с фитнес - аэробики		2	2
	Итого	1	31	32

1.4 Содержание образовательной программы

Двигательная деятельность в рамках кружка «Фит - kids» хотя и не преследует цели достижения высоких спортивных результатов, тем не менее, включает в себя элементы соревновательности, дает элементарные данные в области детского фитнеса. Обучение в кружке начинаем с подражательных движений, т.к. это самая доступная для детей форма восприятия. При названии движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам. Образно - подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции фантазии и т. д. Знакомя

ребенка с каким - либо подражательным движением, ему не только необходимо показать точную технику, эмоционально передать характер, образ, но и предлагают сделать так - же. Это вызывает у него интерес подражать.

В данной программе физическая подготовка подразделяется на общую и специальную (ОФП и СФП).

Общая физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы (с различными отягощениями, упражнения на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в упоре)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой, круговые тренировки)
- для развития ловкости (школа мяча, прохождение полосы препятствий)

В специальную физическую подготовку (СФП) включены фитнес упражнения, которые:

- сохраняют и развивают гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;
- укрепляют способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- развивают чувство ритма;

1.5 Планируемые результаты

- Поддерживает интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.
- Выполняет упражнения красиво, изящно, пластично.
- Может выбрать несколько упражнений на развитие определенных групп мышц и частей тела.
- Знает упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации движений, силы мышц туловища и конечностей.
- Умеет правильно выполнять базовые упражнения и связки.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарное планирование фитнес – тренировок

Октябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя ОРУ с.10*						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения (с ускорением, замедлением). Бег в рассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг	Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт., R=0,5 м)		Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой	Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс № 1**						
Вторая неделя ОРУ с флажками с.13*						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук (за голову, в сторону, на пояс). Бег в умеренном темпе		Прыжки с доставкой до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.	Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы)	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Летает – не летает».
Фитнес-тренировка – Комплекс №1**						

Третья неделя ОРУ с малым мячом с.16*						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке (поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши)		Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Хват рук с боков.	
Фитнес-тренировка – Комплекс №2**						
Четвертая неделя ОРУ с палками с.18*						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе и беге по сигналу.	Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше	Прыжки из обруча в обруч		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами	Подвижная игра «Не попадись». Ходьба в колонне по одному.
Фитнес-тренировка – Комплекс №2**						

Ноябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя ОРУ с.21*						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6-8 шт., R=0,5м)	Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6-8 шнуров, R=40см)	Броски малого мяча вверх и ловля го двумя руками		Подвижная игра «Перелет птиц». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №3**						
Вторая неделя ОРУ с обручем с.24*						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы		Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат.	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант)	Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьему») в прямом направлении	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра «Эхо»
Фитнес-тренировка – Комплекс №3**						
Третья неделя ОРУ на гимнастических скамейках с.25*						

Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (до 1,5 минуты)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант)	Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков)	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Летает – не летает»
Фитнес-тренировка – Комплекс №4**						
Четвертая неделя ОРУ с мячом с.28*						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения (с ускорением, замедлением). Бег в рассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт., R=0,5м) по двум сторонам зала		Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой	Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №4**						

Декабрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя ОРУ с.31*						

Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки на канате	Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы	Эстафета с мячом «Мяч водящему»		Подвижная игра «догони свою пару». Игра «угадай, чей голосок?»
Фитнес-тренировка – Комплекс №5**						
Вторая неделя ОРУ с короткой скакалкой с.34*						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук		Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед	Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине	Подвижная игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №5**						
Третья неделя ОРУ с кубиком с.36*						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.), бег враспынную	Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию		Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами	Лазанье под дугу	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Летает – не летает»
Фитнес-тренировка – Комплекс №6**						
Четвертая неделя ОРУ с.38*						

Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно	Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками		Подвижная игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №6**						

Январь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя ОРУ в парах с.41*						
Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по расчету; построения в звеньях за ведущим	Ходьба с различным положением рук, бег враспынную	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют	Прыжки на двух ногах между предметами	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками		Подвижная игра «Хитрая лиса»
Фитнес-тренировка – Комплекс №7**						
Вторая неделя ОРУ с палкой с.43*						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба широким		Прыжки на правой и левой ноге попеременно,	Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»	Ползание по скамейке на ладонях и коленях	Подвижная игра «Салки с ленточками». Игра

шеренгу, в две шеренги	свободным шагом, на след.сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную		продвигаясь вперед (6м)			малой подвижности «Эхо»
------------------------	--	--	-------------------------	--	--	-------------------------

Фитнес-тренировка – Комплекс №7**

Третья неделя

ОРУ с малым мячом с.46*

Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по расчету; построения в звеньях за ведущим	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную	Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову		Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Ходьба в колонне по одному
---	--	---	--	--	---	---

Фитнес-тренировка – Комплекс №8**

Февраль

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя						
ОРУ с палкой с.51*						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Ходьба и бег по кругу с сигналом «Поворот»; бег врассыпную с	Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на	Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук	Ведение мяча (баскетбольный вариант; 10 м)		Подвижная игра «День и ночь». Ходьба в колонне по одному

	остановкой по сигналу	голове, руки произвольно				
Фитнес-тренировка – Комплекс №9**						
Вторая неделя ОРУ с кубиком с.53*						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег враспынную		Прыжки в длину с места (на мат)	«Поймай мяч»	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч вперед себя головой (5-6 м)	Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №9**						
Третья неделя ОРУ с малым мячом с.56*						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики		Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края	Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №10**						
Четвертая неделя ОРУ с обручем с.60*						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров»	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры	Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками		Подвижная игра «Ключи». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №10**						

Март

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя ОРУ с палкой с.62*						
Перестроение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной; бег враспынную		Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед	Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди	Лазанье под дугу прямо и боком	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №11**						
Вторая неделя ОРУ с.64*						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам		«Попади в круг». Метание мешочков в обруч		Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №11**						

Третья неделя ОРУ с мячом с.66*						
Перестроение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба в колонне по одному с сигналом «Стоп!». Ходьба и бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг	Прыжки из обруча в обруч, без паузы		Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их	Подвижная игра «Жмурки». Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»
Фитнес-тренировка – Комплекс №12**						
Четвертая неделя ОРУ с малым мячом с.73*						
Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между кубиками; бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу	Прыжки шеренгами передвигаясь вперед способом ноги врозь, ноги вместе	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»		Подвижная игра «Ключи». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №12**						

Апрель

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя ОРУ с флажками с.75*						

Перестроение из одной колонны в две, при движении	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную		Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча двумя руками и ловля его после отскока от пола	Ползание под шнур, не касаясь руками пола	Подвижная игра «Затейники». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №13**						
Вторая неделя ОРУ с палкой с.77*						
Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за головой; ходьба в полуприседе, руки на коленях, ходьба и бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют		Метание мешочков в горизонтальную цель	Ползание в прямом направлении на четвереньках	Подвижная игра «Волк во рву». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка - Комплекс №13**						
Третья неделя ОРУ с.80*						
Перестроение из одной колонны в две, при движении	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную	Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову	Прыжки на правой и левой ноге между предметами			Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности по выбору детей
Фитнес-тренировка – Комплекс №14**						
Четвертая неделя ОРУ с малым мячом с.82*						
Расчет на «раз», «два». Перестроение в две шеренги; повороты	Ходьба в колонне по одному; бег	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед	Переброска мячей в шеренгах		Подвижная игра «хитрая лиса». Ходьба в колонне по одному

направо, налево прыжком, на месте		передавать мяч перед собой и за спиной				
Фитнес-тренировка – Комплекс №14**						
Пятая неделя ОРУ с обручем с.84*						
Расчет на «раз, «два». Перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба и бег в колонне по одному с сигналом «Поворот!». Ходьба и бег враспынную		Прыжки в длину с разбега	Броски мяча друг другу в парах	Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика»	Подвижная игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №15**						
Май						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7
Первая неделя ОРУ с.86*						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба в колонне по одному, перестроение в	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит»	Ползание по гимнастической скамейке на	Подвижная игра «Затейники». Ходьба в колонне по одному

	пары; ходьба и бег враспынную	голове, перешагивая через предметы			четвереньках с мешочком на спине	
Фитнес-тренировка – Комплекс №15**						
Вторая неделя ОРУ на гимнастических скамейках с.88*						
Расчет на «раз, «два». Перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Игровое задание «По местам»	Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове	Прыжки в длину с разбега	Бросание мяча в шеренгах		Подвижная игра «Салки с ленточкой». Ходьба в колонне по одному
Фитнес-тренировка – Комплекс №16**						
Третья неделя ОРУ с обручем с.90*						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары по ходу движения; бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (10 м)	Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока		Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
Фитнес-тренировка – Комплекс №16**						
Четвертая неделя ОРУ с мячом с.92*						
Перестроение в три колонны в движении; расчет на «раз», «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения; ходьба и бег враспынную		Прыжки в длину с места	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча	Подвижная игра «Горелки». Игра малой подвижности «Летает – не летает».

Повторение любой фитнес-тренировки **						

*здесь и далее описание ОРУ см. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. »

**здесь и далее описание фитнес-тренировок в подготовительной к школе группе см. Е.В.Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет» стр.107-176

Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы

Спортивный инвентарь: гимнастические коврики, мячи разных диаметров, гимнастические палки, обручи, набивные мешочки, гимнастические скамейки, кегли, гантели, кубики, флажки, массажные дорожки для профилактики плоскостопия, скакалки, фитболмячи, туннели, модульный набор. Магнитофон, картотека аудиозаписей.

Список литературы:

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. М., 2019
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. 6-7 лет. М.,2012
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. М., 2018
4. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. М., 2018
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М.,2008

