

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 15 (МАДОУ № 15)
352942, г. Армавир, п. Заветный, ул. Ленина, 34/3, тел.-факс 8(86137) 2-44-75**

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МАДОУ №15
Н.И.Исаева
Приказ № 100 от 30.08.2024г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ №15
30.08. 2024г.
Протокол № 1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД 15	Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №15 DN: C=RU, S= Краснодарский край, STREET= улица Ленина 34/3, L="город Армавир, поселок Заветный", T=Заведующая, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 15, OGRN=1142372004015, SNLS=00208812295, INNIE= 2372201032, INN= 230202348876, E=madou15@mail.ru, G=Наталья Иванова, SN=Исаева, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 15 Основание: Я являюсь автором этого документа Местоположение: место подписания Foxit Reader Версия: 9.7.0
--	---

**Рабочая программа
дополнительного образования детей
«Детский фитнес»
(для детей 4-7 лет)**

Разработала:
Ерофеева Я.А

Армавир 2024г.

1. Пояснительная записка.

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.

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.

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.

2. Цели и задачи.

Цель программы - Укрепление здоровья малыша, формирования навыков правильной осанки и развитие физических качеств.

Задачи:

- 1) Повышение сопротивляемости организма.
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
- 3) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции, и предупреждению застойных явлений.
- 4) Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.
- 5) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- 6) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра - это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья. Формы и методы организации работы:

- игра
- физические упражнения - танцевальные движения.

3. Объем образовательной нагрузки.

Программа представлена в виде 72 посещений физкультурного зала на год обучения с целями и содержанием деятельности. Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения с подгруппой.

Занятия проводятся два раз в неделю. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 20-30 минут.

Вводная часть: различные виды ходьбы, бега, прыжков.

Основная часть: ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

4. Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Мячи – хопы
- Фитбол
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Степ-платформа
- Тренажеры различного вида
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Мешочки для метания
- Дорожка здоровья
- Кубы
- Музыкальный центр

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

5. РАБОЧИЙ ПЛАН

СРЕДНЯЯ ГРУППА (Продолжительность занятия 20 мин)

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1 неделя Зан. 1-2	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы.	Бег на месте с переходом движений и наоборот (по сигналу воспитателя)	Прыжки на двух ногах, на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	1 -упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. 2 -упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Сентябрь 2 неделя Зан. 3-4	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускорения, то замедляя темп (держась за длинный канат)	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой 2-3 раза подряд	1-упр. с отягощением. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Ходжение по спец. полосе	«ЗАЙМИ СВОЕ МЕСТО»
Сентябрь 3 неделя Зан. 5-6	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой), со сменой направления - змейкой	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	1-упр. с резиновыми мячами. 2-упр. в парах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Сентябрь 4 неделя Зан. 7-8	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 линий 40-51 см)	1- упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. из положения стоя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Полвижные игры
Октябрь 1 неделя Зан. 1-2	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом врассыпную 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»
Октябрь 2 неделя Зан. 3-4	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную 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. с мячами	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»
Октябрь 3 неделя Зан. 5-6	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»
Октябрь 4 неделя Зан. 7-8	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом	Прямой галоп	1 -упр. с отягощением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1 неделя 1-2 зан.	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	1- упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Хожение по спец. полосе. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 2 неделя 3-4 зан.	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот)	Бег пригнувшись, «крадучись»	Прямой галоп по кругу змейкой	1- упр. с отягощением. 2-упр. с отягощением	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Ноябрь 3 неделя 5-6 зан.	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»
Ноябрь 4 неделя 7-8 зан.	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10Х3)	1-упр. с гимнастич. палкой. 2-впп. без предметов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Лекабнь 1 нелеля 1-2 зан.	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями	1-упр. с отягощением. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«ГУСИ»
Лекабнь 2 нелеля 3-4 зан.	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой врассыпную	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом врассыпную по залу. «Чья пара быстрее найдет друг друга»	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и движения, чередуя с расслаблениями	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Лекабнь 3 нелеля 5-6 зан.	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	Прыжки в длину с места (50-70 см)	1.упр. с резин, мячами. 2.упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Лекабнь 4 нелеля 7-8 зан.	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-упр. с отягощением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с веревкой	«КТО БЫСТРЕЙ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1 неделя 1-2 зан.	Ходьба в разных направлениях	Бег в разных направлениях и увертыванием	Подскоки вверх на месте, направо, налево	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	«ПОЕЗД»
Январь 2 неделя 3-4 зан.	Ходьба с высоким подниманием бедра	Бег с высоким подниманием бедра	Подскоки на месте 20 раз. (повторить 2-3 раза с перерывом)	1-упр. в парах. 2-упр. с предметом	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«МЫШИ В НОРКАХ»
Январь 3 неделя 5-6 зан.	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-упр. с сопротивлением . 2-упр. из положения сидя	1. Упр. хождение по спец. полосе. 2. Упр. с обручем	«ЧТО СПРЯТАНО»
Январь 4 неделя 7-8 зан.	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 15 см.	1 -упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1 неделя 1-2 зан.	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- упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Февраль 2 неделя 3-4 зан.	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- упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Февраль 3 неделя 5-6 зан.	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»
Февраль 4 неделя 7-8 зан.	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 БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1 неделя 1-2 зан.	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастич.	Непрерывный бег змейкой с гимн, палкой в руках (в течение 1,5)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке 3-5 м	1- упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ с мячом»
Март 2 неделя 3-4 зан.	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!»
Март 3 неделя 5-6 зан.	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- упр. с резиновым мячом. 2- упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ В БЕГЕ»
Март 4 неделя 7-8 зан.	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. Хожение по спец. полосе. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ С БРОСАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1 неделя 1-2 зан.	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную 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»
Апрель 2 неделя 3-4 зан.	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал — сесть по- турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав 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»
Апрель 3 неделя 5-6 зан.	Чередование ходьбы мелким и широким шагом через лужицы.	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по-волчьи)	Прыжок вверх с касанием предмета головой	1- упр. с гимн, палкой. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Апрель 4 неделя 7-8 зан.	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»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1 неделя 1-2 зан.	Ходьба на полянке с переменной направлением и остановкой на зрительный ориентир	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скакалкой	1- упр. с гимн. палкой. 2- упр. с сопротивлением .	1. Упр. с массажн. мячами. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ»
Май 2 неделя 3-4 зан.	Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед	Челночный бег 3X5 м	Прыжки с короткой скакалкой	1-упр. с отягощен. 2-упр. из положения сидя.	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Май 3 неделя 5-6 зан.	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 гимн. скамейке. 2- упр. с отягощен.	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мячами	«ПОЕЗД»
Май 4 неделя 7-8 зан.	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 гимн, палкой. 2. Упр. без предметов	«ПРЯТКИ»

РАБОЧИЙ ПЛАН
СТАРШАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 25 мин)

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1 неделя 1-2 зан.	Обычная ходьба с заданием на движение рук	Бег змейкой по сигналу — смена ведущего	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1- упр. с резиновым мячом. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Сентябрь 2 неделя 3-4 зан.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом — мяч вперед, ходьба на носках — мяч за	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку	Прыжки с мячом между кеглями — мяч зажат между коленями	1 - упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. без предметов	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Сентябрь 3 неделя 5-6 зан.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени	Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота 20 см)	1-упр. с мячом. 2-упр. с гимнастич. палкой	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«АВТОМОБИЛИ»
Сентябрь 4 неделя 7-8 зан.	Обычная ходьба по сигналу — ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу — чередуя с ходьбой	Прыгать в высоту с прямого разбега (3040 см)	1-упр. в парах. 2-упр. с гимнастич. палкой	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«КОТ И МЫШКА»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1 неделя 1-2 зан.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1- упр. без отягощения. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Октябрь 2 неделя 3-4 зан.	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Октябрь 3 неделя 5-6 зан.	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. без отягощения. 2- упр. на скамейке	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Октябрь 4 неделя 7-8 зан.	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1 неделя 1-2 зан.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу - бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1- упр. без отягощения. 2- упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Ноябрь 2 неделя 3-4 зан.	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Ноябрь 3 неделя 5-6 зан.	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу - остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу - смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. без отягощения. 2- упр. на скамейке	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Ноябрь 4 неделя 7-8 зан.	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу - перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1 неделя 1-2 зан.	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения. 2- упр. в парах	1. Упр. из положения сидя. 2. Упр. с предметами	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Январь 2 неделя 3-4 зан.	Ходьба, двигаясь в колонне по кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая бедро	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи	1-упр. с мячами. 2-упр. с сопротивлением	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Январь 3 неделя 5-6 зан.	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя	Подпрыгивать на двух ногах на месте	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с резиновым мячом. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Январь 4 неделя 7-8 зан.	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах	Чередование бега враспынную по залу с бегом змейкой	Прыжки стоя на месте с продвижением вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ В БЕГЕ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1 неделя 1-2 зан.	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь)	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
Февраль 2 неделя 3-4 зан.	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. со скакалкой. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой	«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»
Февраль 3 неделя 5-6 зан.	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу - смена ведущего	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Февраль 4 неделя 7-8 зан.	Ходьба на носках, пятках; по сигналу - присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1 упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«САЛКА С МЯЧОМ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1нелеля 1-2 зан.	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприсяде	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь)	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. на снарядах	1.Упр. с платком. 2.Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
Март 2нелеля 3-4 зан.	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. со скакалкой. 2-упр. из положения лежа	1.Упр. с массажными мячами. 2.Упр. с веревкой	«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»
Март 3нелеля 5-6 зан.	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу - смена ведущего	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1.Упр. без предметов. 2.Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Март 4нелеля 7-8 зан.	Ходьба на носках, пятках; по сигналу - присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1.Упр. с платком. 2.Упр. на скамейке	«САЛКА С МЯЧОМ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1нелеля 1-2 зан.	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу - остановка	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок	1-упр. с отягощением. 2-упр. в парах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 2нелеля 3-4 зан.	Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. без предметов	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Апрель 3нелеля 5-6 зан.	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Бег в колонне по одному, по сигналу - бег парами	Прыжки в длину с разбега	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 4нелеля 7-8 зан.	Ходьба с заданием с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка - прыжки; бум - бег на носках	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1неделя 1-2 зан.	Ходьба скрестным шагом, по сигналу - остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие с сопротивлением с предметами	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем	«НЕ ОШИБИСЬ»
Май 2неделя 3-4 зан.	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу - смена направлений	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, по сигналу - найти себе пару.	Прыжки с разбега в высоту 30-40 см	1-упр. со скакалкой. 2-упр. с обручем	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнаст. палкой	«НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Май 3неделя 5-6 зан.	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу - построение в колонну по диагонали	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	1. Хожение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Май 4неделя 7-8 зан.	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу - смена направления	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики	1-упр. с мячом. 2-упр. без предметов	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

РАБОЧИЙ ПЛАН
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 30 мин)

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Сентябрь 1неделя 1-2 зан.	Обычная ходьба с заданием на движение рук	Бег змейкой по сигналу - смена ведущего	Прыжки на двух с продвижением до обозначенного	1. упр. с резиновым мячом. 2. упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Сентябрь 2 неделя 3-4 зан.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом - мяч вперед, ходьба на носках - мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку	Прыжки с мячом кеглями - мяч зажат коленями	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. без предметов	«ОТТОЛКНИ»
Сентябрь 3неделя 5-6 зан.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени	Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота 20 см)	1-упр. с мячом. 2-упр. с гимнастич. палкой	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	«АВТОМОБИЛИ»
Сентябрь 4неделя 7-8 зан.	Обычная ходьба по сигналу - ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу - чередуя с ходьбой	Прыгать в высоту с прямого разбега (3040 см)	1-упр.в парах. 2-упр. с гимнастич. палкой	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«КОТ И МЫШКА»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1неделя 1-2 зан.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Октябрь 2неделя 3-4 зан.	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Октябрь 3неделя 5-6 зан.	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу - остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу - смена направления движения	Прыжки вверх из приседа на покрытие высота	1-упр. без отягощения. 2- упр. на скамейке	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Октябрь 4неделя 7-8 зан.	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу - перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ- ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1неделя 1-2 зан.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу - бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1. упр. без отягощения. 2. упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Ноябрь 2неделя 3-4 зан.	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Ноябрь 3неделя 5-6 зан.	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу - остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу - смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. без отягощения. 2- упр. на скамейке	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Ноябрь 4неделя 7-8 зан.	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу - перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. с сопротивлением . 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Неделя	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1неделя 1-2 зан.	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения. 2- упр. в парах	1. Упр. из положения сидя. 2. Упр. с предметами	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Декабрь 2неделя 3-4 зан.	Ходьба, двигаясь в колонне по кругу	Чередование бегов с бегом поднимая бедро	Прыжки: стоя на месте и с продвижением через обручи	1-упр. с мячами. 2-упр. с сопротивлением	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Декабрь 3неделя 5-6 зан.	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя	Подпрыгивать на двух ногах на месте	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с резиновым мячом. 2. Упр. на скамейке	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Декабрь 4неделя 7-8 зан.	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах	Чередование бега враспынную по залу с бегом змейкой	Прыжки стоя на месте с продвижением вперед	1-упр. на снарядах 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ В БЕГЕ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1неделя 1-2 зан.	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь)	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. скамейке	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
Январь 2неделя 3-4 зан.	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. со скакалкой. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой	«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»
Январь 3неделя 5-6 зан.	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу - смена ведущего	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Январь 4неделя 7-8 зан.	Ходьба на носках, пятках; по сигналу - присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением до обозначенного	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«САЛКА С МЯЧОМ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1неделя 1-2 зан.	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу - остановка	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок	1-упр. с отягощением. 2-упр. в парах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Февраль 2неделя 3-4 зан.	Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. без предметов	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Февраль 3неделя 5-6 зан.	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Бег в колонне по одному, по сигналу - бег парами	Прыжки в длину с разбега	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Февраль 4неделя 7-8 зан.	Ходьба с заданием с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка - прыжки; бум - бег на носках	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1неделя 1-2 зан.	Ходьба скрестным шагом, по сигналу - остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие с сопротивлением с предметами	1-упр. с сопротивлением. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем	«НЕ ОШИБИСЬ»
Март 2неделя 3-4 зан.	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу - смена направлений	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, по сигналу - найти себе пару.	Прыжки с разбега в высоту 30-40 см	1-упр. со скакалкой. 2-упр. с обручем	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнаст. палкой	«НА ОРИЕНТИРОВКУ СТРАНСТВЕ»
Март 3неделя 5-6 зан.	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу - построение в колонну по диагонали	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр	«АВТОМОБИЛИ»
Март 4неделя 7-8 зан.	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу - смена ления	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики	1-упр. с мячом. 2-упр. без предметов	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1неделя 1-2 зан.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	Бег противоходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки через пухляки правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с флажками 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мешочком на голове	«НЕ ОШИБИСЬ»
Апрель 2неделя 3-4 зан.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 3неделя 5-6 зан.	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с гимн. палкой 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»
Апрель 4неделя 7-8 зан.	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с мячом. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с веревкой	«ОТТОЛКНИ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1неделя 1-2 зан.	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами	1-упр. со скакалкой 2-упр. без предметов	1.Упр. со скамейки 2.Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Май 2неделя 3-4 зан.	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием на руки	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Прыжки через короткую скакалку между предметами	1-упр. с флажками 2-упр. без предметов	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с гимнастической палкой	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Май 3неделя 5-6 зан.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	1-упр. с отягощением 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком 2. Упр. с мешочком весом 100-500гр.	«АВТОМОБИЛИ»
Май 4неделя 7-8 зан.	Ходьба на носках, по сигналу — на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу — присесть, быстро встать и продолжать бег	Бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	1-упр. с мячом. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с веревкой	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»

6. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. «Детский фитнес» Физкультурные занятия (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2020г.
2. «Детский фитнес» Физкультурные занятия (для детей 3-5лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2014г.
3. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
4. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.