

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
МАДОУ «ДС № 15 «Солнышко»  
протокол от 31.05.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАДОУ  
«ДС № 15 «Солнышко»  
от 31.05.2024 г. № 4

СОГЛАСОВАНА  
советом родителей  
(законных представителей)  
обучающихся МАДОУ «ДС № 15  
«Солнышко»  
протокол от 31.05.2024 г. № 2

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности «Аэробика»**

Возраст обучающихся: от 5 до 6 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Седаева Ольга Сергеевна,  
инструктор по ФК

ст. Староминская  
2024 год

**Содержание**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**физкультурно - спортивной направленности «Аэробика»**  
**(далее - Программа)**

I.	Пояснительная записка.....	3
	1.1. Направленность Программы.....	3
	1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность, отличительные особенности Программы.....	3
	1.3. Адресат Программы.....	5
	1.4. Объем и срок реализации Программы.....	6
	1.5. Формы обучения.....	6
	1.6. Режим занятий.....	6
	1.7. Особенности организации образовательного процесса.....	7
	1.8. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
II.	Содержание Программы.....	7
	2.1. Учебный план.....	8
III.	Условия реализации Программы.....	9
	3.1. Материально-техническое обеспечение.....	9
	3.2. Информационное обеспечение .....	10
	3.3. Методическое обеспечение.....	10
	3.4. Кадровое обеспечение.....	11
IV.	Оценка качества освоения Программы.....	12
	Список литературы.....	13
	Приложение .....	14

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022 года № 678-р (с изменениями на 15 мая 2023 года), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации»).

Дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа ориентирована на создание условий для накопления двигательного и практического опыта, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, развитие «мышечного корсета», и правильное держание тела в различных ситуациях.

### **1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность, отличительные особенности Программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время очень много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения. Предусматривается не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка. Программа дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир музыки, движения и пластики. Благодаря аэробике снижается уровень заболеваемости, повышается уровень физического развития и повышается благотворное влияние на развитие здоровья. При помощи партерной гимнастики

программа помогает укрепить и развить мышцы спины, пресса, стопы, что необходимо для постановки корпуса, укрепления осанки, постановки головы, укрепления здоровья ребенка. Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Новизной Программы является использование нетрадиционных способов, методов физического воспитания и нетрадиционного инвентаря – мяча - фитбола, творческой самореализации детей. Мяч, по своим свойствам многофункционален и в программах аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что данная программа является бесценным помощником в сложной и кропотливой работе по совершенствованию физического развития, укрепления опорно-двигательного аппарата – именно в дошкольном возрасте формируется правильная осанка и развивается «мышечный корсет», которые в дальнейшем уберегут позвоночник ребенка от сколиозов и сутулости, а также помогут сформировать правильную походку и правильное держание тела в различных ситуациях.

Отличительными особенностями Программы от уже существующих программ является то, что Программа позволяет в условиях дошкольной образовательной организации через дополнительное образование поэтапно освоить спортивные движения, правильно сформировать навык ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой навыки, развить координацию движений.

Учитывается ведущая игровая деятельность дошкольников, поэтому все задания, упражнения представлены в виде игр. Это позволяет в доступной детям форме выстроить процесс обучения, поддержать их интерес к занятиям и легче освоить сложные умения и навыки.

Цель программы - укрепление здоровья детей, содействие развитию двигательных и умственных способностей, психологическому и эмоциональному настрою, повышение интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования мяча - фитбола.

Задачи Программы:

1. Оздоровительные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно— двигательного аппарата;

- гармонично развивать двигательные качества, формировать навык правильной осанки;

- содействовать профилактике плоскостопия;
- развитию и функциональному совершенствованию сердечно — сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

#### 2. Образовательные задачи:

- совершенствовать умение правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать;
- совершенствовать умение контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела, выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- формировать навык ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

#### 3. Развивающие задачи:

- формировать навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- продолжать развивать умение согласовывать движения с музыкой.

#### 4. Воспитательные задачи:

- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

### 1.3. Адресат Программы

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 5 до 6 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

#### *Особенности развития детей 5-6 лет.*

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений и осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами.

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года,

например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Сердечно-сосудистая система у ребенка 6-8 лет интенсивно формируется, но процесс этот не завершается даже у подростков. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

#### **1.4. Объем и срок реализации Программы**

Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 72 занятия в год.

#### **1.5. Формы обучения**

Форма обучения – очная.

#### **1.6. Режим занятий**

Формой организации обучения по Программе является занятие. Занятия организуются в соответствии с учебным планом, одно занятие в учебном плане соответствует одному академическому часу. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятий для обучающихся в возрасте от 5 до 6 лет – не более 25 минут.

Занятия организуются в объединениях, сформированных в группы обучающихся одного возраста.

## 1.7. Особенности организации образовательного процесса

Занятия в кружке проводятся по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Групповая форма проведения занятий объединяет от 5 до 25 детей в группе.

## 1.8. Планируемые результаты освоения Программы

### Ожидаемые результаты:

Дети должны знать: назначение спортивного зала и правила поведения в нем, свойства и функции мяча, причины травматизма и правила безопасности на занятиях аэробикой, правила самостраховки, основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: выполнять правила техники безопасности на занятиях аэробикой, выполнять комплексы упражнений программы, иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений, ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Подведение итогов реализации Программы предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов: конкурсов, выполнение творческих заданий, наблюдения педагога в ходе занятий, участие в мероприятиях дошкольной образовательной организации. Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях детей – участие в мероприятиях дошкольной образовательной организации: праздниках, развлечениях.

## II. Содержание Программы

### 2.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Введение</b> Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы правилами поведения, правилами личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	наблюдение
	Тема 1.1. Вводное занятие. Диагностика обследования детей.	2	1	1	наблюдение

<b>2</b>	<b>Раздел 2. Элементарный.</b>	<b>29</b>	<b>5</b>	<b>24</b>	наблюдение
	Тема 2.1. Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные).	9	1	8	наблюдение
	Тема 2.2. Прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.	6	1	5	наблюдение
	Тема 2.3. Ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений.	6	1	5	наблюдение
	Тема 2.4. Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче.	5	1	4	
	Тема 2.5. Сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений.	3	1	2	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Базовый.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	наблюдение
	Тема 3.1. Индивидуальные и коллективные игровые упражнения.	8	1	7	наблюдение
	Тема 3.2. Подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.).	4	-	4	
	Тема 3.3. Подвижные игры с использованием фитбола как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.).	4	-	4	
	Тема 3.4. Подвижные игры с использованием фитбола, как опоры, на который прыгают, сидят, лежат и др.).	4	-	4	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Творческий.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	
	Тема 4.1. Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка.	6	1	5	
	Тема 4.2. Музыкально-ритмические импровизации с мячами.	5	-	5	



	Тема 4.3. Подвижные игры с фитболами творческой направленности.	3	-	3	
	Тема 4.4. Креативные двигательные задания.	6	-	6	
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Итоговый мониторинг.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

Учебно-тематический план программы включает в себя следующие разделы:

### **Раздел 1. Введение**

**Теория:** Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы правилами поведения, правилами гигиены письма. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Диагностика уровня физической подготовленности.

### **Раздел 2. Элементарный**

**Теория:** Понятия игровых предметно - манипулятивных действий с мячом (шаги, связки, блоки).

**Практика:** Освоение навыков шага, связки, блока.

### **Раздел 3. Базовый**

**Теория:** Понятие индивидуальных и коллективных игровых упражнений.

**Практика:** Освоение навыков прокатывания, подбрасывания, перелезания, перешагивая, переноса фитбола. Подвижные игры. Эстафеты.

### **Раздел 4. Творческий**

**Теория:** Понятие динамических упражнений, направленных на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка, музыкально-ритмические импровизации с мячами.

**Практика:** Освоение навыков музыкально – ритмических движений с мячом. Танцевальные упражнения (элементы ритмики). Креативные игры и упражнения. Подвижные игры с фитболами.

## **III. Условия реализации Программы**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

#### *Характеристика помещения для занятий по Программе*

Для успешной реализации программы и организации педагогического процесса является развивающая предметно-пространственная среда и материально-техническое оснащение:

- просторный спортивный зал с хорошим освещением, ковровым покрытием;

- резиновые коврики;

Оснащение занятий:

- фитбол - мячи разного диаметра, гимнастические палки, обручи, шнуры, канат, массажные коврики, мелкие предметы;
- соблюдение санитарно–гигиенических требований, проветривание и влажная уборка.

### **3.2. Информационное обеспечение**

Аудио-, интернет источники.

### **3.3. Методическое обеспечение**

При реализации Программы используются здоровьесберегающие и игровые технологии.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательной деятельности при подготовке к физическим упражнениям, помогают развивать физические и творческие способности детей, укреплять здоровье. Здоровьесберегающие технологии являются одним из средств духовного и физического развития ребенка, а также решают задачи по совершенствованию и улучшению речи детей.

Наиболее эффективным средством поддержания интереса детей к физкультурно-оздоровительной деятельности являются игровые технологии.

Игровые технологии:

- поддерживают интерес к спорту, давая специальные знания, умения и навыки;
- создают игровую мотивацию, стимулируя детей к деятельности;
- вовлекают в процесс игры всю личность ребёнка: эмоции, волю, чувства, потребности, интересы;
- способствуют лучшему усваиванию и запоминанию материала занятия;
- доставляют детям удовольствие и вызывают желание повторить игру в самостоятельной деятельности;
- повышают уровень развития познавательной активности и творческих способностей.

Каждое занятие включает в себя следующие этапы:

1. Организация детей:

- приветствие педагога с детьми;
- проверка готовности детей к занятию (собранность внимания);

#### 2. Вхождение в тему:

- создание мотивации, интереса к занятию (приёмы, содержащие занимательность, сюрпризный момент).

#### 3. Основная часть занятия:

-ОРУ;

- работа над темой(объяснение материала и показ способа действия или постановка учебной задачи и совместное решение);

- проведение подвижных игр, эстафет.

4. Точечный массаж, дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, переключивание мелких предметов ногами, ходьба по массажным дорожкам.

5. Закрепление знаний и навыков (повторение и совместные упражнения).

6. Итог занятия(анализ вместе с детьми выполненной работы, оценивание участия детей в занятии, сообщение о том, чем будут заниматься в следующий раз).

#### **Занятие организуется в форме:**

беседа, игра, олимпиада, практическое занятие, соревнование, эстафета.

#### **Методы обучения**

Для достижения необходимого уровня физического развития, применяются различные методы:

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов.)

- Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

#### *Учебные и наглядные средства*

Для повышения эффективности на занятиях используются: методические пособия: Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников», Сайкина Е.Г., С.В.Кузьмина «Танцы на мячах» иллюстрации, картинки, видеозаписи и презентации.

### **3.4. Кадровое обеспечение**

Реализация Программы осуществляется педагогическим работником, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, (в том числе по направлению, соответствующему направленности Программы), и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в

квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, владеющим основами образовательной деятельности по представленной Программе в соответствии с указанной направленностью, обладающим соответствующими профессиональными знаниями и компетенциями.

#### **IV. Оценка качества освоения Программы**

Подведение итогов реализации Программы предполагает различные формы контроля результатов. Наблюдения педагога в ходе занятий, выполнение практических заданий и упражнений. Для определения результативности реализации программы разработан комплекс диагностических заданий, который проводится в два этапа. Обследование осуществляется с каждым ребенком, где предлагается выполнить определенные задания и упражнения. Все, используемые методики, вопросы из задания соответствуют возрастным возможностям детей 5 - 6 лет.

Полученные при обследовании результаты заносятся в специальные диагностические таблицы для определения эффективности обучения.

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований физической подготовленности детей.

Программа кружка дополнена диагностическим материалом, позволяющим проводить обследование в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь– апрель).

#### **Таблица мониторинга**

Ф/И ребенка	Красиво выполняет элементы строевой подготовки		Правильно выполняет ритмические упражнения на развитие подвижности: рук, ног, шеи		Правильно выполняет базовые шаги в аэробике		Справляется с заданиями, которые развивают осанку, гибкость		Различает характер музыки, темп, ритм		Уровень развития
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	

- Н – низкий уровень развития;
- С – средний уровень развития;
- В – высокий уровень развития

### Список литературы

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009.
2. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол - гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
4. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол - гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно - методическое пособие/ Под редакцией С.П. Евсеева.-СПб.: Изд-во ГАФКим. П.Ф.Лесгафта, 1999.
5. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников».
6. Романова Е.Е. Использование методики фитбола на занятиях с дошкольниками 5-6 лет// Физическая культура и спорт в системе воспитания юных петербуржцев: Матер. Науч.-практ. конф.- СПб.: ЦПИ, 2000. 4. Сайкина Е.Г., С.В.Кузьмина программа фитбол - аэробика для детей «Танцы на мячах»
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006
8. С.В.Кузьмина «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей»,
9. Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: Автореф. дис. д-ра пед. Наук.-Ростов-на Дону, 2000
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
11. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Календарный учебный график на 2024-2025 гг.

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Диагностика	Физкультурный зал	наблюдение
2	Сентябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные)	Физкультурный зал	наблюдение
3	Сентябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные)	Физкультурный зал	наблюдение
4	Сентябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные)	Физкультурный зал	наблюдение
5	Октябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные)	Физкультурный зал	
6	Октябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и д.	Физкультурный зал	наблюдение
7	Октябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и д.	Физкультурный зал	наблюдение
8	Октябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	групповая	2	Прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.	Физкультурный зал	наблюдение

9	Ноябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на подвижном мяче. Прыжки на месте	Физкультурный зал	наблюдение
10	Ноябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений	Физкультурный зал	
11	Ноябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений	Физкультурный зал	
12	Ноябрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений	Физкультурный зал	
13	Декабрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на подвижном мяче. Прыжки на месте	Физкультурный зал	наблюдение
14	Декабрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на подвижном мяче. Прыжки на месте	Физкультурный зал	
15	Декабрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	игра	2	Сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений	Физкультурный зал	наблюдение
16	Декабрь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Индивидуальные и практические игровые упражнения	Физкультурный зал	наблюдение
17	Январь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Индивидуальн	Физкультурный	наблюдение

						ые и практические игровые упражнения	зал	
18	Январь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Индивидуальные и практические игровые упражнения	Физкультурный зал	наблюдение
19	Январь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Индивидуальные и практические игровые упражнения	Физкультурный зал	
20	Январь		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Индивидуальные и практические игровые упражнения	Физкультурный зал	наблюдение
21	Февраль		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	соревнование	2	Подвижные игры с использованием фитбола. Прокатывание, подбрасывание перенос фитбола.	Физкультурный зал	наблюдение
22	Февраль		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	игровое	2	Подвижные игры с использованием фитбола. Прокатывание, подбрасывание перенос фитбола	Физкультурный зал	наблюдение
23	Февраль		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	игровое	2	Подвижные игры с использованием фитбола, как опоры, на которой прыгаю, сидят, лежат.	Физкультурный зал	наблюдение
24	Февраль		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	игровое	2	Подвижные игры с использованием фитбола как опоры, на которой прыгаю, сидят, лежат.	Физкультурный зал	
25	Март		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Динамические упражнения, направленные	Физкультурный зал	наблюдение



						на воспитание физических качеств и совершенствование способностей ребенка.		
26	Март		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование способностей ребенка.	Физкультурный зал	наблюдение
27	Март		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	Олимпиада	2	Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование способностей ребенка.	Физкультурный зал	наблюдение
28	Март		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Музыкально-ритмические импровизации с мячом	Физкультурный зал	наблюдение
29	Апрель		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Музыкально-ритмические импровизации с мячом	Физкультурный зал	
30	Апрель		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Музыкально-ритмические импровизации с мячом	Физкультурный зал	наблюдение
31	Апрель		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	практическое	2	Музыкально-ритмические импровизации с мячом	Физкультурный зал	
32	Апрель		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	игровое	2	Подвижные игры и упражнения с фитболами творческой направленности.	Физкультурный зал	наблюдение
33	Май		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	игровое	2	Креативные двигательные задания	Физкультурный зал	наблюдение

34	Май		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	игровое	2	Креативные двигательные задания	Физкультурный зал	наблюдение
35	Май		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	игровое	2	Креативные двигательные задания	Физкультурный зал	наблюдение
36	Май		15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	игровое	2	Итоговый мониторинг	Физкультурный зал	наблюдение
ИТГО:					72			