



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 95»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
№ от «29» августа 2023 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 95»
от «29» августа 2023 г. № 130

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Бэби-спорт»**

Составитель инструктор
по физической культуре
МАДОУ «Детский сад №95»
Максимкина Елена Викторовна
Срок реализации программы 3 года
Возраст детей с 4 до 7 лет

г. Нижний Новгород
2023 г.

Содержание	стр
I. Целевой раздел	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Новизна Программы	3
1.2. Актуальность Программы	3
1.3. Педагогическая целесообразность	4
2. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста	4
3. Цели и задачи реализации Программы	5
4. Принципы и подходы к формированию Программы	5
5. Планируемые результаты освоения программы	6
5.1. Ожидаемые результаты	6
5.2. Оценочные материалы	7
II. Содержательный раздел	9
1. Основные направления образовательной деятельности.	9
2. Описание вариативных форм, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	25
III. Организационный раздел	26
1. Материально-техническое обеспечение Программы	26
2. Информационно-методическое обеспечение Программы	26
3. Учебный план	27
Приложение «Перспективное планирование образовательной деятельности по возрастным группам»	28
• <i>Средняя группа</i>	
• <i>Старшая группа</i>	
• <i>Подготовительная группа</i>	

I Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Бэби-спорт» (далее – Программа) разработана с учётом образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей и педагогов, специфики национальных, социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность. Программа является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от четырех до семи лет и рассчитана на 3 года обучения.

Основные нормативные документы, регламентирующие составление Программы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2021 №28).

5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).

1.1. Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

1.2. Актуальность обоснована тем, что в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

1.3. Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

2. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.

Пятый год жизни (средняя группа)

Ребенок пятого года жизни владеет всеми видами основных движений, стремится к новым сочетаниям движений, пробует себя в сложных видах упражнений. Хорошо различает виды упражнений, частично овладевает умениями выделять некоторые их элементы, у него развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий, проявляет интерес к результатам. Под влиянием упражнений расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы и возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Пятый год жизни является сенситивным периодом для развития гибкости.

Шестой год жизни (старшая группа)

Дети шестого года жизни достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникает творческий поиск новых способов действий, их комбинации и вариантов. Движения детей носят все более осознанный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания.

Оценка движений, как своих, так и товарищей приобретает все более обоснованный характер. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом действий и полученным результатом. Повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом и др.). Создаются предпосылки для целенаправленного развития физических качеств ловкости, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, а также гибкости, координированности и точности действия. Возникает чувство соперничества, соревнования. Развиваются моральные и волевые качества детей. Важна роль взрослых в руководстве двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Седьмой год жизни (подготовительная группа)

На седьмом году жизни у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и человеческого тела. Он может объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, находится в "полете" прыжка. Может различать скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Прослеживает движение последовательно, выделяет фазы движения (с помощью взрослого), пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений (прыжок в длину с разбега, в высоту с разбега). Значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении трудного задания, ребенок чаще руководствуется мотивами достижения хорошего качества движений. Постепенно у ребенка вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Многих детей привлекает результат движений, возможность померяться силой и ловкостью со сверстниками (эстафеты, соревнования). Дети понимают значение упражнений для совершенствования движений. Начинают проявляться вкусы детей в выборе движений.

3. Цели и задачи реализации Программы

Цель: Формирование физической культуры личности, обеспечение коррекции имеющихся дефектов, укрепление психофизического здоровья и гармоничное развитие личности дошкольников.

Задачи:

- Формировать потребность в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Учить выполнять комплекс упражнений на стэп-платформе, балансире и фитомяче;
- Познакомить с названиями, атрибутами и правилами основных спортивных игр;
- Учить играть в спортивные игры: баскетбол, пионербол, хоккей, футбол.

4. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

5. Планируемые результаты освоения программы

5.1. Ожидаемые результаты

Дети, занимающиеся по программе «Крепыш», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий программы, способствует развитию у детей умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством занятиями физкультурой.

Возрастная группа	Планируемые результаты
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Дети выполняют упражнения на стэп-платформе, балансире и фитомяче с помощью инструктора; - Знают названия и атрибуты основных спортивных игр; могут выполнить основные элементы спортивных игр: баскетбол, пионербол, хоккей, футбол, городки, бадминтон. - Выполняют с помощью инструктора элементарные упражнения на восстановления организма и релаксацию.
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование у детей устойчивого интереса к физической

	<p>культуре и спорту.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знают и самостоятельно выполняют связки элементов на стэп-платформе, балансире и фитомяче; -Знают названия, атрибуты и правила основных спортивных игр; играют в спортивные игры: баскетбол, пионербол, хоккей, футбол, городки, бадминтон с помощью инструктора. - Знают и выполняют элементарные упражнения на восстановления организма и релаксацию.
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью; - Знают и выполняют комплекс упражнений на стэп-платформе, балансире и фитомяче; -Знают названия, атрибуты и правила основных спортивных игр; самостоятельно играют в спортивные игры: баскетбол, пионербол, хоккей, футбол, городки, бадминтон. - Знают и выполняют самостоятельно комплекс упражнений на восстановления организма и релаксацию.

5.2. Оценочные материалы

Мониторинг детского развития осуществляется в марте-мае с использованием метода наблюдения по окончании изучения каждого модуля. Диагностические тесты подбираются с учётом развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности. Все данные мониторинга вносятся в Карты мониторинга умений и навыков детей и определяются по критериям, характеризующим уровень развития физических способностей у дошкольников.

Карта мониторинга умений и навыков детей.

	Ф.И. Ребенка	аэробика				спортивные игры						итог
		Фитбол - аэробика	Стэп - аэробика	Баланс – аэробика на балансире	Баланс – аэробика на островках	Баскетбол	Хоккей	Пионербол	Футбол	Городки	Бадминтон	
1												
2												
3												

Критерии качества выполнения определяются сформированностью показателя.

Критерии сформированности показателей для средней группы:

Сформирован(3б)

- ребёнок качественно выполняет упражнения на стэп-платформе, балансирах и фитомяче по показу инструктора;
- знает названия и атрибуты основных спортивных игр; может выполнить основные элементы спортивных игр: баскетбол, пионербол, хоккей, футбол, городки, бадминтон;

В стадии формирования(2 б)

- ребёнок выполняет упражнения на стэп-платформе, балансирах и фитомяче по показу инструктора;
- интересуется названиями и атрибутами спортивных игр; охотно включается в спортивную деятельность по элементам спортивных игр: баскетбол, пионербол, хоккей, футбол, городки, бадминтон, не являясь при этом её инициатором;

Не сформирован (1б)

- ребёнок слабо владеет техникой выполнения упражнений стэп-платформе, балансирах и фитомяче, даже по показу инструктора;
- не знает названия и атрибуты спортивных игр; не включается в спортивную деятельность по элементам спортивных игр;

Критерии сформированности показателей для старшей группы:

Сформирован(3б)

- ребёнок качественно выполняет упражнения на стэп-платформе, балансирах и фитомяче;
- знает названия, атрибуты и правила спортивных игр; играет в спортивные игры: баскетбол, пионербол, хоккей, футбол, городки, бадминтон;

В стадии формирования(2 б)

- ребёнок выполняет упражнения на стэп-платформе, балансирах и фитомяче;
- интересуется названиями, атрибутами и правилами спортивных игр; охотно включается в спортивные игры: баскетбол, пионербол, хоккей, футбол, городки, бадминтон, не являясь при этом её инициатором;

Не сформирован (1б)

- ребёнок владеет техникой выполнения упражнений стэп-платформе, балансирах и фитомячеполькопо показу инструктора;
- не знает названия, атрибуты и правила спортивных игр; не включается в спортивную деятельность по элементам спортивных игр;

Критерии сформированности показателей для подготовительной группы:

Сформирован(3б)

- ребёнок знает и качественно выполняет комплекс упражнений на стэп-платформе, балансирах и фитомяче;
- знает названия, атрибуты и правила спортивных игр; самостоятельно играет в баскетбол, пионербол, хоккей, футбол, городки, бадминтон;

В стадии формирования (2 б)

- ребёнок выполняет комплекс упражнений на стэп-платформе, балансирах и фитомяче;
- интересуется названиями, атрибутами и правилами спортивных игр; охотно включается в спортивные игры: баскетбол, пионербол, хоккей, футбол, городки, бадминтон, не являясь при этом её инициатором;

Не сформирован (1б)

- ребёнок слабо владеет техникой выполнения упражнений на стэп-платформе, балансирах и фитомяче;
- не знает названий, атрибутов и правил спортивных игр; не включается в спортивную игру;

II Содержательный раздел

1. Содержание образовательной деятельности.

Образовательный период осуществляется с сентября по май.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы в марте-мае месяце, проводится без прекращения образовательного процесса.

Программа рассчитана на три возрастные ступени:

- средняя группа от 4 до 5 лет
- старшая группа от 5 до 6 лет
- подготовительная к школе группа от 6 до 7 лет

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

Модуль №1 «Фитбол-аэробика»

- Методическое пособие №1 «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Н.Э. Власенко, ООО Издательство «Детство-пресс» 2015
- Методическое пособие №8 «Занятия на тренажерах в детском саду» Н.Ч. Железняк – ООО «Издательство «Скрипторий 2003» 2009 г

•
Модуль №2 **«Степ-аэробика»**

- Методическое пособие № 2 «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет» Е.В.Сулим - ТЦ Сфера, 2018;
- Методическое пособие № 3 «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Е.В. Сулим - ТЦ Сфера, 2018;

Модуль №3 **«Баланс-аэробика»**

- Методическое пособие №4 «Возможности применения комплекса «Баламетрик» в коррекционно-развивающей работе с детьми» А.Х. Измайлова – Москва 2018
- Методическое пособие №9 «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» М.М. Безруких – Гуманитизд центр ВЛАДОС 2001

•
Модуль №4 **«Спортивные игры»**

- Методическое пособие № 5 «Играйте на здоровье! Парциальная программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет» Л.Н. Волошина, Т.В.Курилова - Изд. Белый город, 2013

Особенности проведения занятий по фитбол-аэробике.

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол-аэробики.

Фитбол – упражнения имеют общеукрепляющую направленность, нацелены на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Благодаря Фитбол-игре расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Фитбол-ритмика является основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Обретая свободу движений, ребенок может

самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Особенности проведения занятий по степ-аэробике.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Детям свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе

- улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем,
- укрепляется опорно-двигательный аппарат,
- регулируется деятельность нервной системы
- профилактика плоскостопия и нарушение осанки.

Благодаря регулярной направленной двигательной активности и положительным эмоциям у детей появляется стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым.

Особенности проведения занятий по баланс-аэробике.

Для детей балансирование — процесс абсолютно естественный — на улице они ходят по бордюрикам, по тоненьким дощечкам, по бревнышкам и пр. Так что спортивный снаряд балансир - это настоящая находка. Не делая, каких-то специальных упражнений, просто пытаясь удержать равновесие на балансирах, ребенку естественным образом придется выпрямить спину и напрячь мышцы пресса, плечевого корпуса, ног.

Балансир – это тренажер, который учит ребенка чувствовать расположение и вес тела, контролировать равновесие. Он представляет собой неустойчивую поверхность, сделан из пластика или дерева.

Дети воспринимают тренировку на балансирах, как увлекательную и смешную игру. Но кроме веселого времяпровождения, он приносит существенную пользу для здоровья ребенка:

- развитие координации;
- улучшение работы мозга;
- тренировка чувства равновесия;
- укрепление мышц всего тела.

Занятия на балансирах абсолютно безопасны для ребенка, даже маленькие дети быстро осваивают этот тренажер и удерживают равновесие.

«Островки» - универсальное игровое пособие. Они могут быть использованы при проведении различных спортивных и игровых занятий с детьми, в частности, для:

- развития чувства равновесия,
- координации движений,
- пространственной ориентации,
- осознания ребёнком схемы собственного тела,
- совершенствования коммуникативных умений и навыков.

Особенности проведения занятий по спортивным играм.

Исследования доктора педагогических наук Ю.К. Чернышенко доказывают, что более 40% детей дошкольного возраста имеют уровень физической подготовленности ниже среднего.

Проблема низкого уровня физической подготовленности зависит от ряда причин, основной из которых является малая двигательная активность детей, которая и ведет к ухудшению их здоровья.

Ведущее место в удовлетворении биологических потребностей ребенка дошкольника в движении занимают подвижные игры. Игры с элементами спорта являются высшей формой подвижных игр и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий.

Учитывая уровень физической подготовленности и здоровья детей нашего детского сада, в Программу кружка «Крепыш» был включен модуль «Спортивные игры», составленный на основе парциальной программы Л.Н. Волошиной «Играйте на здоровье».

Цели и задачи:

Цель: формирование у детей потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Способствовать укреплению здоровья детей средствами подвижных и спортивных игр и упражнений;

- Формировать правильную осанку;
- Знакомить с видами спорта;
- Обучать малым видам спорта: волейболу, баскетболу, футболу, хоккей, бадминтон, городки;
- Воспитывать интерес к спортивным играм;
- Развивать интерес к своим результатам в старшем дошкольном возрасте;
- Воспитывать волевые качества.

Правила спортивных игр, техника выполнения их основных элементов, методика обучения этим элементам адаптированы для детей дошкольного возраста.

Средняя группа

№ занятия	Содержание занятия	Источник
Сентябрь		
Занятие № 1	Фитбол-аэробика	№1 стр 34 (1)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 92
Занятие № 2	Фитбол-аэробика	№1 стр 34 (1)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 92
Занятие № 3	Фитбол-аэробика	№1 стр 34 (2)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 94
Занятие № 4	Фитбол-аэробика	№1 стр 34 (2)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 94
Занятие № 5	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 38
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 68
Занятие № 6	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 38
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 68
Занятие № 7	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 38
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 68
Занятие № 8	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 38
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 68
Октябрь		
Занятие № 9	Степ-аэробика	№2 стр 36
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 18
Занятие № 10	Степ-аэробика	№2 стр 38
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 18
Занятие № 11	Степ-аэробика	№2 стр 41
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 18
Занятие № 12	Степ-аэробика	№2 стр 43
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 18
Занятие № 13	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93

	Спортивная игра Футбол	№5 стр 105
Занятие № 14	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 105
Занятие № 15	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 107
Занятие № 16	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 107
Ноябрь		
Занятие № 17	Фитбол-аэробика	№1 стр 36
	Спортивная игра Городки	№5 стр 49
Занятие № 18	Фитбол-аэробика	№1 стр 36
	Спортивная игра Городки	№5 стр 49
Занятие № 19	Фитбол-аэробика	№1 стр 39 (1)
	Спортивная игра Городки	№5 стр 47
Занятие № 20	Фитбол-аэробика	№1 стр 39 (1)
	Спортивная игра Городки	№5 стр 47
Занятие № 21	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 42
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 175
Занятие № 22	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 42
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 175
Занятие № 23	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 42
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 175
Занятие № 24	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 42
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 175
Декабрь		
Занятие № 25	Степ-аэробика	№2 стр 46
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 96
Занятие № 26	Степ-аэробика	№2 стр 48
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 96
Занятие № 27	Степ-аэробика	№2 стр 51
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 96
Занятие № 28	Степ-аэробика	№2 стр 54
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 96
Занятие № 29	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 69
Занятие № 30	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 69
Занятие № 31	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 69
Занятие № 32	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 69
Январь		

Занятие № 33	Фитбол-аэробика	№1 стр 39 (2)
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 19
Занятие № 34	Фитбол-аэробика	№1 стр 39 (2)
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 19
Занятие № 35	Фитбол-аэробика	№1 стр 40 (1)
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 19
Занятие № 36	Фитбол-аэробика	№1 стр 40 (1)
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 19
Занятие № 37	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 52
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 109
Занятие № 38	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 52
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 109
Занятие № 39	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 52
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 109
Занятие № 40	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 52
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 109
Февраль		
Занятие № 41	Степ-аэробика	№2 стр 72
	Спортивная игра Городки	№5 стр 52
Занятие № 42	Степ-аэробика	№2 стр 72
	Спортивная игра Городки	№5 стр 52
Занятие № 43	Степ-аэробика	№2 стр 75
	Спортивная игра Городки	№5 стр 54
Занятие № 44	Степ-аэробика	№2 стр 75
	Спортивная игра Городки	№5 стр 54
Занятие № 45	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 176
Занятие № 46	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 176
Занятие № 47	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 176
Занятие № 48	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 176
Март		
Занятие № 49	Фитбол-аэробика	№1 стр 44 (1)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 100
Занятие № 50 <small>(включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)</small>	Фитбол-аэробика	№1 стр 44 (2)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 100
Занятие № 51	Фитбол-аэробика	№1 стр 46 (1)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 100
Занятие № 52	Фитбол-аэробика	№1 стр 46 (1)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 100

Занятие № 53	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 61
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 71
Занятие № 54 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 61
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 71
Занятие № 55	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 61
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 72
Занятие № 56	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 61
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 72
Апрель		
Занятие № 57	Степ-аэробика	№2 стр 95
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 20
Занятие № 58 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Степ-аэробика	№2 стр 98
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 20
Занятие № 59	Степ-аэробика	№2 стр 100
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 20
Занятие № 60	Степ-аэробика	№2 стр 104
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 20
Занятие № 61	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 111
Занятие № 62 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 111
Занятие № 63	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 111
Занятие № 64	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 111
Май		
Занятие № 65 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Фитбол-аэробика	№1 стр 46 (2)
	Спортивная игра Городки	№5 стр 222
Занятие № 66 (включая итоговую диагностику по модулю «Фитбол-аэробика»)	Фитбол-аэробика	№1 стр 46 (2)
	Спортивная игра Городки	№5 стр 222
Занятие № 67 (включая итоговую диагностику по модулю «Баланс-аэробика»)	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 69
	Спортивная игра Городки	№5 стр 222
Занятие № 68	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 69
	Спортивная игра Городки	№5 стр 222
Занятие № 69 (включая итоговую диагностику по модулю «Степ-аэробика»)	Степ-аэробика	№2 стр 119
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177
Занятие № 70 (включая итоговую диагностику по модулю «Степ-аэробика»)	Степ-аэробика	№2 стр 123
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177

«Спортивные игры»		
Занятие № 71 (включая итоговую диагностику по модулю «Баланс-аэробика»)	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177
Занятие № 72	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177

Старшая группа.

№ занятия	Содержание занятия	Источник
Сентябрь		
Занятие № 1	Фитбол-аэробика	№8 стр 11
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 100
Занятие № 2	Фитбол-аэробика	№8 стр 15
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 100
Занятие № 3	Фитбол-аэробика	№8 стр 19
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 100
Занятие № 4	Фитбол-аэробика	№8 стр 23
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 100
Занятие № 5	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 42
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 71
Занятие № 6	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 42
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 71
Занятие № 7	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 52
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 72
Занятие № 8	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 52
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 72
Октябрь		
Занятие № 9	Степ-аэробика	№3 стр 41
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 21
Занятие № 10	Степ-аэробика	№3 стр 44
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 21
Занятие № 11	Степ-аэробика	№3 стр 48
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 21
Занятие № 12	Степ-аэробика	№3 стр 51
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 21
Занятие № 13	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 152
Занятие № 14	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 152
Занятие № 15	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 153
Занятие № 16	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93

	Спортивная игра Футбол	№5 стр 153
Ноябрь		
Занятие № 17	Фитбол-аэробика	№8 стр 78
	Спортивная игра Городки	№5 стр 52
Занятие № 18	Фитбол-аэробика	№8 стр 83
	Спортивная игра Городки	№5 стр 52
Занятие № 19	Фитбол-аэробика	№8 стр 88
	Спортивная игра Городки	№5 стр 54
Занятие № 20	Фитбол-аэробика	№8 стр 93
	Спортивная игра Городки	№5 стр 54
Занятие № 21	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 61
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 175
Занятие № 22	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 61
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 175
Занятие № 23	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 69
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 176
Занятие № 24	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 69
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 176
Декабрь		
Занятие № 25	Степ-аэробика	№3 стр 55
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 138
Занятие № 26	Степ-аэробика	№3 стр 59
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 138
Занятие № 27	Степ-аэробика	№3 стр 64
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 137
Занятие № 28	Степ-аэробика	№3 стр 64
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 137
Занятие № 29	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 122
Занятие № 30	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 122
Занятие № 31	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 123
Занятие № 32	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 123
Январь		
Занятие № 33	Фитбол-аэробика	№1 стр 47
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 22
Занятие № 34	Фитбол-аэробика	№1 стр 47
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 22
Занятие № 35	Фитбол-аэробика	№1 стр 50 (1)
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 22

Занятие № 36	Фитбол-аэробика	№1 стр 50 (1)
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 22
Занятие № 37	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 77
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 154
Занятие № 38	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 77
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 154
Занятие № 39	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 85
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 155
Занятие № 40	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 85
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 155
Февраль		
Занятие № 41	Степ-аэробика	№3 стр 70
	Спортивная игра Городки	№5 стр 163
Занятие № 42	Степ-аэробика	№3 стр 70
	Спортивная игра Городки	№5 стр 163
Занятие № 43	Степ-аэробика	№3 стр 81
	Спортивная игра Городки	№5 стр 164
Занятие № 44	Степ-аэробика	№3 стр 81
	Спортивная игра Городки	№5 стр 164
Занятие № 45	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177
Занятие № 46	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177
Занятие № 47	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177
Занятие № 48	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177
Март		
Занятие № 49	Фитбол-аэробика	№1 стр 50 (2)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 141
Занятие № 50 <small>(включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)</small>	Фитбол-аэробика	№1 стр 50 (2)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 141
Занятие № 51	Фитбол-аэробика	№1 стр 52 (1)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 142
Занятие № 52	Фитбол-аэробика	№1 стр 52 (1)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 142
Занятие № 53	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 92
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 228
Занятие № 54 <small>(включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)</small>	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 92
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 228
Занятие № 55	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 99

	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 231
Занятие № 56	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 99
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 231
Апрель		
Занятие № 57	Степ-аэробика	№3 стр 85
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 23
Занятие № 58 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Степ-аэробика	№3 стр 85
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 23
Занятие № 59	Степ-аэробика	№3 стр 98
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 23
Занятие № 60	Степ-аэробика	№3 стр 98
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 23
Занятие № 61	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 205
Занятие № 62 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 205
Занятие № 63	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 209
Занятие № 64	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 209
Май		
Занятие № 65 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Фитбол-аэробика	№1 стр 52 (2)
	Спортивная игра Городки	№5 стр 222
Занятие № 66 (включая итоговую диагностику по модулю «Фитбол-аэробика»)	Фитбол-аэробика	№1 стр 52 (2)
	Спортивная игра Городки	№5 стр 222
Занятие № 67 (включая итоговую диагностику по модулю «Баланс-аэробика»)	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 107
	Спортивная игра Городки	№5 стр 225
Занятие № 68	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 107
	Спортивная игра Городки	№5 стр 225
Занятие № 69 (включая итоговую диагностику по модулю «Степ-аэробика»)	Степ-аэробика	№3 стр 102
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 178
Занятие № 70 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Степ-аэробика	№3 стр 102
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 178
Занятие № 71 (включая итоговую диагностику по модулю «Баланс-аэробика»)	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 178
Занятие № 72	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 178

Подготовительная группа.

№ занятия	Содержание занятия	Источник
Сентябрь		
Занятие № 1	Фитбол-аэробика	№8 стр 11
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 138
Занятие № 2	Фитбол-аэробика	№8 стр 15
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 138
Занятие № 3	Фитбол-аэробика	№8 стр 19
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 137
Занятие № 4	Фитбол-аэробика	№8 стр 23
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 137
Занятие № 5	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 42
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 122
Занятие № 6	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 42
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 122
Занятие № 7	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 52
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 123
Занятие № 8	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 52
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 123
Октябрь		
Занятие № 9	Степ-аэробика	№3 стр 107
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 25
Занятие № 10	Степ-аэробика	№3 стр 112
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 25
Занятие № 11	Степ-аэробика	№3 стр 117
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 25
Занятие № 12	Степ-аэробика	№3 стр 117
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 25
Занятие № 13	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 152
Занятие № 14	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 152
Занятие № 15	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 153
Занятие № 16	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 153
Ноябрь		
Занятие № 17	Фитбол-аэробика	№8 стр 78
	Спортивная игра Городки	№5 стр 163
Занятие № 18	Фитбол-аэробика	№8 стр 83
	Спортивная игра Городки	№5 стр 163

Занятие № 19	Фитбол-аэробика	№8 стр 88
	Спортивная игра Городки	№5 стр 164
Занятие № 20	Фитбол-аэробика	№8 стр 93
	Спортивная игра Городки	№5 стр 164
Занятие № 21	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 61
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 175
Занятие № 22	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 61
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 175
Занятие № 23	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 69
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 176
Занятие № 24	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 69
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 176
Декабрь		
Занятие № 25	Степ-аэробика	№3 стр 121
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 141
Занятие № 26	Степ-аэробика	№3 стр 121
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 141
Занятие № 27	Степ-аэробика	№3 стр 126
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 142
Занятие № 28	Степ-аэробика	№3 стр 126
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 142
Занятие № 29	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 124
Занятие № 30	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 124
Занятие № 31	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 126
Занятие № 32	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 93
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 126
Январь		
Занятие № 33	Фитбол-аэробика	№1 стр 47
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 26
Занятие № 34	Фитбол-аэробика	№1 стр 47
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 26
Занятие № 35	Фитбол-аэробика	№1 стр 50 (1)
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 26
Занятие № 36	Фитбол-аэробика	№1 стр 50 (1)
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 26
Занятие № 37	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 77
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 154
Занятие № 38	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 77
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 154
Занятие № 39	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 77

	Спортивная игра Футбол	№5 стр 155
Занятие № 40	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 77
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 155
Февраль		
Занятие № 41	Степ-аэробика	№3 стр 130
	Спортивная игра Городки	№5 стр 165
Занятие № 42	Степ-аэробика	№3 стр 130
	Спортивная игра Городки	№5 стр 165
Занятие № 43	Степ-аэробика	№3 стр 135
	Спортивная игра Городки	№5 стр 166
Занятие № 44	Степ-аэробика	№3 стр 135
	Спортивная игра Городки	№5 стр 166
Занятие № 45	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177
Занятие № 46	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177
Занятие № 47	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177
Занятие № 48	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 94
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 177
Март		
Занятие № 49	Фитбол-аэробика	№1 стр 50 (2)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 119
Занятие № 50 <small>(включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)</small>	Фитбол-аэробика	№1 стр 50 (2)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 119
Занятие № 51	Фитбол-аэробика	№1 стр 52 (1)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 202
Занятие № 52	Фитбол-аэробика	№1 стр 52 (1)
	Спортивная игра Баскетбол	№5 стр 202
Занятие № 53	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 92
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 228
Занятие № 54 <small>(включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)</small>	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 92
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 228
Занятие № 55	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 99
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 231
Занятие № 56	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 99
	Спортивная игра Хоккей	№5 стр 231
Апрель		
Занятие № 57	Степ-аэробика	№3 стр 141
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 28

Занятие № 58 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Степ-аэробика	№3 стр 141
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 28
Занятие № 59	Степ-аэробика	№3 стр 163
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 28
Занятие № 60	Степ-аэробика	№3 стр 163
	Спортивная игра Пионербол	№10 стр 28
Занятие № 61	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 205
Занятие № 62 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 205
Занятие № 63	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 209
Занятие № 64	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Футбол	№5 стр 209
Май		
Занятие № 65 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Фитбол-аэробика	№1 стр 52 (2)
	Спортивная игра Городки	№5 стр 222
Занятие № 66 (включая итоговую диагностику по модулю «Фитбол-аэробика»)	Фитбол-аэробика	№1 стр 52 (2)
	Спортивная игра Городки	№5 стр 222
Занятие № 67 (включая итоговую диагностику по модулю «Баланс-аэробика»)	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 107
	Спортивная игра Городки	№5 стр 225
Занятие № 68	Баланс-аэробика («Островки»)	№9 стр 107
	Спортивная игра Городки	№5 стр 225
Занятие № 69 (включая итоговую диагностику по модулю «Степ-аэробика»)	Степ-аэробика	№3 стр 167
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 178
Занятие № 70 (включая итоговую диагностику по модулю «Спортивные игры»)	Степ-аэробика	№3 стр 167
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 178
Занятие № 71 (включая итоговую диагностику по модулю «Баланс-аэробика»)	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 178
Занятие № 72	Баланс-аэробика (балансир)	№4 стр 95
	Спортивная игра Бадминтон	№5 стр 178

Перспективный план работы на учебный год в Приложении.

2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие с детьми в количестве 10-12 человек. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы и методы работы с воспитанниками:

Возр. группа	Методы	Средства
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - игровой метод; - метод звуковых и пространственных ориентиров; - метод наглядно-слухового показа; - метод коммуникативного соревнования; - метод упражнения (многократные повторения движений). 	<ul style="list-style-type: none"> - сетка волейбольная; - кольцо баскетбольное; - ворота; - клюшки; - шайбы; - гантели (разного веса); - коврики для занятий; - кегли (разного размера);
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> - игровой метод; - метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного выполнения движений; - метод звуковых и пространственных ориентиров; - метод наглядно-слухового показа; - метод коммуникативного соревнования; - метод упражнения (многократные повторения движений). 	<ul style="list-style-type: none"> - мячи (разного размера); - эстафетные палочки; - свисток; - обручи; - нестандартное физкультурное оборудование (кольцеброс, лабиринты) - ориентиры; - маты; - степ – платформы; - балансиры;
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - игровой метод; - метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного выполнения движений; - метод звуковых и пространственных ориентиров; - метод наглядно-слухового показа; - метод активной импровизации; - метод коммуникативного соревнования; - метод упражнения (многократные повторения движений). 	<ul style="list-style-type: none"> - «Островки»;

III Организационный раздел

1. Материально-техническое обеспечение Программы

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых. Зал пропорционально и хорошо освещен, гарантирует защиту от посторонних глаз. Общий фон зала выполнен в оттенках спокойных тонов. Зал оформлен согласно основному принципу оформления помещения.

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

- сетка волейбольная;
- кольцо баскетбольное;
- ворота;
- клюшки;
- шайбы;
- гантели (разного веса);
- коврики для занятий;
- кегли (разного размера);
- мячи (разного размера);
- эстафетные палочки;
- свисток;
- обручи;
- нестандартное физкультурное оборудование (кольцеброс, лабиринты)
- ориентиры;
- маты;
- степ – платформы;
- балансиры;
- «Островки»

2. Информационно - методическое обеспечение Программы

1. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Н.Э. Власенко - ООО Издательство «Детство-пресс» 2015
2. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет» Е.В.Сулим - ТЦ Сфера, 2018;
3. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» Е.В. Сулим ТЦ Сфера, 2018;
4. «Возможности применения комплекса «Баламетрик» в коррекционно-развивающей работе с детьми»
5. «Играйте на здоровье!» Л.Н. Волошина, Т.В.Курилова - Изд. Белый город, 2013

6. «Физкультурные занятия в детском саду» О.М.Литвинова- ООО Феникс 2010;
7. «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» Е.В. Сулим - ТЦ Сфера, 2020
8. «Занятия на тренажерах в детском саду» Н.Ч. Железняк – ООО «Издательство «Скрипторий 2003» 2009 г
9. «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» М.М. Безруких – Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2001
10. «Школа мяча» Н.И. Николаева Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012

3. Учебный план

№	Содержание	Количество занятий		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Модуль «Фитбол-аэробика»	8,6	8,6	8,6
	Итоговая диагностика по разделу «Фитбол-аэробика»	0,4	0,4	0,4
2	Модуль «Степ-аэробика»	8,6	8,6	8,6
	Итоговая диагностика по разделу «Степ-аэробика»	0,4	0,4	0,4
3	Модуль «Баланс-аэробика»	17,2	17,2	17,2
	Итоговая диагностика по разделу «Баланс-аэробика»	0,8	0,8	0,8
4	Модуль «Спортивные игры и эстафеты»	33,6	33,6	33,6
	Итоговая диагностика по разделу «Спортивные игры и эстафеты»	2,4	2,4	2,4
	ИТОГ:	72	72	72

Приложение

Перспективное планирование образовательной деятельности по возрастным группам

В МАДОУ «Детский сад № 95 » в 2020-2021 учебном году образовательная программа Кружок по физическому воспитанию «Крепыш» реализуется с детьми 4-7 лет.

