

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1»**

**(МБДОУ «Каргасокский д/с №1»)**

**636700, Томская область, с.Каргасок, ул.М. Горького, 2**

**Телефон,факс 8-38 (253) 2-16-01, 2-11-82**

**E-mail: [ds-1k@yandex.ru](mailto:ds-1k@yandex.ru)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1

От «30» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

И.О. заведующего

И. Ю. Колмакова

Приказ №80

«30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**для детей старшей и подготовительной группы**

**«Детский фитнес».**

**Возраст 5-7 лет**

**Срок реализации 2 года**

**На 2023-2025 год.**

Автор составитель

Полтарыхина Наталья Константиновна

Инструктор по ФК

Каргасок, 2024 г.

## Оглавление

|       |                                                             |    |
|-------|-------------------------------------------------------------|----|
| I.    | Пояснительная записка .....                                 | 3  |
| 1.1.  | Направленность программы.....                               | 4  |
| 1.2.  | Актуальность .....                                          | 4  |
| 1.3.  | Отличительные особенности программ.....                     | 4  |
| 1.4.  | Адресат программы .....                                     | 4  |
| 1.5.  | Объём и срок освоения программы.....                        | 4  |
| 1.6.  | Формы обучения .....                                        | 4  |
| 1.7.  | Режим занятий .....                                         | 4  |
|       | Цель программы:.....                                        | 5  |
|       | Задачи программы:.....                                      | 5  |
| II.   | Содержание программа .....                                  | 6  |
| 2.1.  | Календарный учебный график .....                            | 12 |
| 2.2.  | Учебный план .....                                          | 12 |
| 2.3.  | Календарно-тематическое планирование 1-й год обучения ..... | 12 |
| 2.4.  | Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения.....  | 15 |
| III.  | Планируемые результаты .....                                | 18 |
| IV.   | Условия реализации программы .....                          | 19 |
| V.    | Информационно-методическое обеспечение программы .....      | 19 |
| VI.   | Кадровое обеспечение программы.....                         | 19 |
| VII.  | Формы реализации программы .....                            | 19 |
| VIII. | Оценочные материалы.....                                    | 20 |
| IX.   | Список литература .....                                     | 20 |

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее Программа) разработана в соответствии с:

1. - Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. - Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. - Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
4. - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. - Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
7. - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
8. - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
9. - Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
10. - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
11. - Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);
12. Постановление Администрации Каргасокского района от 26.07.2018 г. №191 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании «Каргасокский район» (в редакции постановления Администрации Каргасокского района от 19.12.2018 №446; от 26.07.2019 №174; от 25.10.2019 №234; от 09.08.2021 №197.).

В Россию технология «SKY Jumping» пришла в 2008 году как технология фитнеса для взрослых. Сейчас детский джанпинг до сих пор носит эпизодический опытный характер или отсутствует вовсе.

Технология «SKY Jumping» - это упражнения на круглых батутах со специальными ручками или без них.

SKY Jumping базируется на аэробной нагрузке.

Программы разработаны для людей разного возраста. Уникальные упражнения, изменение темпа, мотивационная музыка, – невероятно эффективны как для формирования отличного настроения, так и для общего физического развития оздоровительного эффекта.

Главным преимуществом SKY Jumping является его безопасность и доступность.

Батут амортизирует, создавая эффект воды, которая выталкивает. Именно эта особенность снимает напряжение с суставов и поясницы, которые чаще всего страдают во

время занятий другими активными видами фитнеса.

### **1.1. Направленность программы**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки  
Физкультурно-спортивная направленность Программы.

### **1.2. Актуальность**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной, отмечается факт отставания, нарушения и несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Особенно заметны отклонения *нервной системы и опорно-двигательного аппарата*.

В связи с этим нарастает потребность дошкольников в движении, достижении оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Достичь заявленных потребностей невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Одной из таких форм является использование тренажеров.

Батут - это отличный многофункциональный тренажер, который способен формировать *правильную* осанку. Упражнения на батуте способствуют укреплению вестибулярного аппарата, улучшению физической формы, развитию координации движений. Прыжки на батуте дают ощущение свободы, ребенок получает непередаваемый восторг и невесомость одновременно. При прыжках количество эндорфинов увеличивается, и гормон *счастья* в прямом смысле этого слова заполняет все тело ребенка.

### **1.3. Отличительные особенности программ**

Особенности движений при выполнении прыжков на батуте отличны от выполнения прыжков от упругой опоры. Прыжки на батуте позволяют выполнить физическую нагрузку, используя различные мышечные группы, формируют ощущение владения собственным телом, развивают чувства развиваемых усилий за счёт умения управлять координационной структурой движений при выполнении прыжков.

### **1.4. Адресат программы**

Дети 5-7 лет, разного уровня развития физической подготовленности, имеющие медицинский допуск к занятиям по прыжкам на батуте.

### **1.5. Объём и срок освоения программы**

2 года. 68 часов: первый год 32 часа, второй год 36 часов.

### **1.6. Формы обучения**

Форма обучения групповая и индивидуальная, в очной форме с возможным использованием электронного обучения.

### **1.7. Режим занятий**

Занятие проходит 1 раз в неделю по 25- 30 минут. Занятия могут проводиться во второй половине дня, до приема пищи или через 40 минут после.

## **В Цели и задачи программы.**

### **Цель программы:**

Формирование у старших дошкольников опорно-двигательного аппарата, а также укрепление мышечного корсета и суставов. Тренировка вестибулярного аппарата, сердечно - сосудистой системы и органов дыхания, улучшение осанки и профилактика плоскостопия.

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку и профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- формировать зрительную и слуховую ориентировку;
- приобщать к здоровому образу жизни.

#### *Развивающие:*

- развивать функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать память, произвольное внимание, наблюдательность;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать детскую самостоятельность и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

#### *Воспитательные:*

- закреплять знания о технике безопасности на батуте;
  - воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх; Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
  - содействовать формированию коммуникативных умений (инициативы, чувствование товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

## II. Содержание программа

| N<br>п/п | Месяц   | Чис<br>ло | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия | Кол-во<br>часов | Тема занятия                                                                        | Место<br>проведения     | Форма контроля     |
|----------|---------|-----------|--------------------------------|------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 1        | Октябрь | 6         | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с батутом.          | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 2        | Октябрь | 13        | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с батутом.          | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 3        | Октябрь | 20        | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с батутом.          | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 4        | Октябрь | 27        | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с батутом.          | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 5        | Ноябрь  | 3         | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.    | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 6        | Ноябрь  | 10        | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.    | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 7        | Ноябрь  | 17        | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.    | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 8        | Ноябрь  | 24        | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.    | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 9        | Декабрь | 1         | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 10       | Декабрь | 8         | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 11       | Декабрь | 15        | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 12       | Декабрь | 22        | 16.00-16.25<br>16.30-16.55     | Фронтальная      | 25 мин          | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |

|    |         |    |                            |             |        |                                                                                     |                         |                    |
|----|---------|----|----------------------------|-------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 13 | Декабрь | 29 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 14 | Январь  | 12 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 15 | Январь  | 19 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 16 | Январь  | 26 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 17 | Февраль | 2  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 18 | Февраль | 9  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 19 | Февраль | 16 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 20 | Март    | 2  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с цветами. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 21 | Март    | 9  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с цветами. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 22 | Март    | 16 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с цветами. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 23 | Март    | 23 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с цветами. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 24 | Март    | 30 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с цветами. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 25 | Апрель  | 6  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 26 | Апрель  | 13 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |

|    |          |    |                            |             |        |                                                                                                                    |                         |                    |
|----|----------|----|----------------------------|-------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 27 | Апрель   | 20 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.                                            | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 28 | Апрель   | 27 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.                                            | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 29 | Май      | 4  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Мониторинг. Подготовка к итоговому занятию                                                                         | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 30 | Май      | 11 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Мониторинг. Подготовка к итоговому занятию                                                                         | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 31 | Май      | 18 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Итоговое занятие для родителей.                                                                                    | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 32 | Май      | 25 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 25 мин | Итоговое занятие для родителей.                                                                                    | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 33 | Сентябрь | 7  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 34 | Сентябрь | 14 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 35 | Сентябрь | 21 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 36 | Сентябрь | 28 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 37 | Октябрь  | 5  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.                                            | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 38 | Октябрь  | 12 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.                                            | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |

|    |         |    |                            |             |        |                                                                                               |                         |                    |
|----|---------|----|----------------------------|-------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 39 | Октябрь | 19 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.                       | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 40 | Октябрь | 26 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.                       | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 41 | Ноябрь  | 2  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с лентами. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 42 | Ноябрь  | 9  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с лентами. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 43 | Ноябрь  | 16 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с лентами. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 44 | Ноябрь  | 23 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с лентами. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 45 | Ноябрь  | 30 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с лентами. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 46 | Декабрь | 7  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с новогодним дождиком. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 47 | Декабрь | 14 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с новогодним дождиком. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 48 | Декабрь | 21 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с новогодним дождиком. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 49 | Декабрь | 28 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с новогодним дождиком. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 50 | Январь  | 11 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.              | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |

|    |         |    |                            |             |        |                                                                                     |                         |                    |
|----|---------|----|----------------------------|-------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 51 | Январь  | 18 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.    | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 52 | Январь  | 25 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с мячами. Комплекс упражнений на батуте.    | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 53 | Февраль | 1  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 54 | Февраль | 8  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 55 | Февраль | 15 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 56 | Февраль | 22 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 57 | Февраль | 29 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с помпонами. Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 58 | Март    | 7  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 59 | Март    | 14 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 60 | Март    | 21 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 61 | Март    | 28 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Комплекс упражнений на батуте.             | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 62 | Апрель  | 4  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 63 | Апрель  | 11 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |
| 64 | Апрель  | 18 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем. Комплекс упражнений на батуте.   | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение, беседа |

|    |        |    |                            |             |        |                                                                                      |                         |                       |
|----|--------|----|----------------------------|-------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 65 | Апрель | 25 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручем.<br>Комплекс упражнений на батуте. | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение,<br>беседа |
| 66 | Май    | 2  | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Мониторинг. Подготовка к итоговому занятию                                           | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение,<br>беседа |
| 67 | Май    | 16 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Мониторинг. Подготовка к итоговому занятию                                           | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение,<br>беседа |
| 68 | Май    | 23 | 16.00-16.25<br>16.30-16.55 | Фронтальная | 30 мин | Итоговое занятие.                                                                    | Спортивный зал<br>МБДОУ | Наблюдение,<br>беседа |

## 2.1.Календарный учебный график

|                           | 1 год обучения                                     | 2 год обучения                                     |
|---------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Количество учебных недель | 32 недели                                          | 36 недель                                          |
| Первое полугодие          | С 01.10.2022г. по 31.12.2022 г., 16 учебных недель | С 01.09.2023г. по 31.12.2023 г., 18 учебных недель |
| Каникулы                  | С 01.01.2023г. по 08.01.2023 г.                    | С 01.01.2024г. по 09.01.2024 г.                    |
| Второе полугодие          | С 09.01.2023 по 31.05.2023 г., 16 учебных недель   | С 10.01.2024 по 31.05.2024 г., 18 учебных недель   |

## 2.2. Учебный план

| №  | Название раздела программы |           | 1год обучения    |        |          | 2год обучения    |        |          |
|----|----------------------------|-----------|------------------|--------|----------|------------------|--------|----------|
|    |                            |           | Количество часов |        |          | Количество часов |        |          |
|    |                            |           | всего            | теория | практика | всего            | теория | практика |
| 1. | Вводный                    | 20        | 10               |        | 10       | 10               |        | 10       |
| 2. | Основной                   | 20        | 10               |        | 10       | 10               |        | 10       |
| 3. | Заключительный             | 28        | 12               |        | 12       | 16               |        | 16       |
|    | Всего                      | <b>68</b> | <b>32</b>        |        | 32       | <b>36</b>        |        | 36       |

## 2.3.Календарно-тематическое планирование1-й год обучения

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Октябрь</b><br>4 занятия | <p><b>Вводная часть:</b><br/>Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. ОРУ с лентами. Планка</p> <p><b>Основная часть:</b><br/>-«Качели» и.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Качаемся со стороны в сторону. Плечи расправлены,смотримвперед.1-8качение<br/>-«Кенгуру» и.п. ноги вместе, держимся за ручки. Прыжки наместе.(10-15раз)<br/>-«Кролик Джордж » и.п. ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки вперед–назад.(10-15 раз)<br/>-«Ловим комара» и. п. ноги на ширине плеч, руки вдольтуловища.1-прыжок, хлопокнадголовой.2-и.п (8раз)<br/>-«Шарик» и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, руки на поясе, спинапрямая. Прыжки, сидя.(6-7раз)<br/>-«Лодка» и.п. лежа на животе, ноги вместе, руки вперед, ладони соединены. Раскачиваемся вперед-назад. (5раз)<br/>Релаксация на спине.3минуты<br/>Танцевальные упражнения из основной части подмузыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b><br/>Игра средней подвижности «Хитрая лиса» 2-3 раза. Игра средней подвижности «Волк и зайцы» 2-3 раза.</p> |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | Релаксация.3- 5 минут                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Ноябрь</b><br><i>4занятия</i>  | <p><b>Вводная часть:</b><br/>Инструктаж по технике безопасности при использовании батута.ОРУ с мячами. Планка</p> <p><b>Основная часть:</b><br/>-«Ветер» и.п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Качаемся наместе.(1-8раз)<br/>- «Подрастаем» и.п. ноги вместе, держимся за ручки. Прыжки на месте в высоту.(10-15 раз)<br/>- «Кузнечик Кузя» и.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед–назад.(10-15 раз)<br/>-«Карусель» и.п. ноги вместе, руки в сторону. Прыжки вправо ивлево.(3-4раза)<br/>-«Бабочка» и.п. сидя, ноги сгибаем в коленях, стопы максимально прижимаем к себе, спина прямая.<br/>Длительность1-2мин<br/>-«Велосипед» и.п. лежа на спине, крутим педаль правой ногой,затем левой (2раза). Затем двумя ногами. 2раза.<br/>-Релаксацияна спине.3минуты<br/>Танцевальные упражнения из основной части под музыку</p> <p><b>Заключительная часть:</b><br/>Игра средней подвижности «Найди место»2-3раза<br/>Игра средней подвижности «Гуси-лебеди»2-3раза. Релаксация 3-5мин</p>                                                                                                                                           |
| <b>Декабрь</b><br><i>5занятий</i> | <p><b>Вводная часть:</b><br/>-Инструктаж по технике безопасности при использовании батута.<br/>-ОРУ с гантелями. Планка</p> <p><b>Основная часть:</b><br/>-«Перекат» и.п. Ноги вместе, руки на поясе. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед.1-8.<br/>-«Перепрыгиваем лужи» и.п. ноги вместе, держимся за ручки, затем без них. Прыжки на месте с высоким подниманием колен.(10- 15 раз)<br/>-«Лучи солнца» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх.(10раз)-«Скороходы» и. п ноги на ширине плеч, руки вдольтуловища.1-прыжок, хлопокнадголовой.2-и.п.(8раз)<br/>-«Акробаты » и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаемся на ноги, 1-4 – прыжок вверх, хлопок над головой.(4-5раз)<br/>-«Корзинка» и.п. лежа на животе, ноги и рукисоединены.(3разапо15 секунд)<br/>-Релаксация на спине. 3мин.<br/>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b><br/>-Игра средней подвижности «Хитрая лиса»2-3раза<br/>-Игра средней подвижности «Волк и зайцы»2-3раза<br/>-Релаксация 3-5мин</p> |
| <b>Январь</b><br><i>3занятия</i>  | <p><b>Вводная часть:</b><br/>- Инструктаж по технике безопасности при использовании батута<br/>-ОРУ с помпонами. Планка</p> <p><b>Основная часть:</b><br/>-«Мелкий шаг » и.п. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотримвперед.1-8<br/>-«Наклоны» и.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны в сторону(10- 15 раз)<br/>-«Флаг» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.1- правая рука вверху, левая и.п. 2-смена рук, прыжки по переменныевперед-назад.(10раз)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p>-«Каравай» и. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Прыжки вокруг себя, вправо и влево (по 4 раза)</p> <p>- «Хоп-прыжок» и.п. ноги вместе, руки вдоль туловища. 1,2,3, мелкий прыжок. 4-высокий. (4-5 раз)</p> <p>-«Улыбка» и.п. сидя, ноги согнуты в коленях, руки за спину. 1- подняться, руки вверх, 2 - и.п. (6- 7 раз) Релакс на спине 3 минуты</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Замри» 2-3 раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Два мороза» 2-3 раза</p> <p>-Релаксация 3-5 мин.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Февраль</b><br>3 занятия | <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности при использовании батута.</p> <p>-ОРУ с помпонами. Планка.</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Мелкий шаг» и.п. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед 1-8 раз.</p> <p>-«Наклоны» и.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны в сторону (10- 15 раз)</p> <p>-«Флаг» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- правая рука вверх, левая и.п., 2- смена рук, прыжки по переменно вперед-назад (10 раз)</p> <p>-«Каравай» и. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Прыжки вокруг себя, вправо и влево (по 4 раза)</p> <p>-«Хоп-прыжок» и.п. ноги вместе, руки вдоль туловища. 1,2,3, мелкий прыжок. 4-высокий. (4-5 раз)</p> <p>-«Улыбка» и.п. сидя, ноги согнуты в коленях, руки за спину. 1- подняться, руки вверх, 2- и.п. (6-7 раз) Релакс на спине 3 минуты.</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Веселый мяч» 2-3 раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Заморожу» 2-3 раза</p> <p>-Релаксация 3-5 минут</p>               |
| <b>Март</b><br>5 занятий    | <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>-Инструктаж по технике без опасности при использовании батута.</p> <p>-ОРУ с цветами. Планка.</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Покажи цветок» и.п. Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно выпрямляем правую и левую руку. (5 раз)</p> <p>-«Выросли цветы» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вниз, положить цветы, 2- и.п. (6-7 раз)</p> <p>-«Ветерок» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2- ноги врозь, руки вверх. (10 раз)</p> <p>-«Поезд» и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте. (3- 5 раз)</p> <p>-«Поле» и.п. лежа на спине на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно. (4-5 раз)</p> <p>-«Лейка» и.п. лежа на животе, ноги и руки соединены. – Качаемся (3 раза по 15 секунд)</p> <p>Релаксация на спине. 3 мин</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Воробьи и вороны» 2-3 раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Солнышко и дождик» 2-3 раза</p> <p>Релаксация 3-5 мин</p> |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Апрель</b><br>4занятия | <b>Вводная часть:</b><br>- Инструктаж по технике безопасности при использовании батута.<br>ОРУ. Планка<br><b>Основная часть:</b><br>-«Солнышко» и.п. Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно поднимаем обе руки вверх.(5раз)<br>-«Ножницы» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-8 махи руками перед собой, (3-4раза)<br>-«Подрастаем» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь,руки вверх.(10 раз)<br>-«Автобус» и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бегна месте.(3- 5раз)<br>-«Поле» и.п. лежа на спине на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно (4-5раз)<br>-Релаксация на спине 3 мин<br>-Танцевальные упражнения из основной части под музыку<br><b>Заключительная часть:</b><br>-Игра средней подвижности «Воробьи и вороны» 2-3раза<br>-Игра средней подвижности «Солнышко и дождик»2-3раза<br>-Релаксация 3-5мин |
| <b>Май</b><br>4 занятия   | Итоговое, отчетное занятие для родителей и детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

#### 2.4.Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b><br>4занятия | <b>Вводная часть:</b><br>Инструктаж по технике безопасности при использовании батута. ОРУ с гимнастическими палками. Планка.<br><b>Основная часть:</b><br>-«Покажи осанку» и.п. Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно выпрямляем правую и левую руку.(5раз)<br>-«Выросли ребята» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.1- наклон вниз, положить цветы,2-и.п.(6-7раз)<br>-«Высокий друг» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх.(10 раз)<br>-«Спортивный бег» и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте.(3- 5 раз)<br>-«Круг» и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно.(4-5раз)<br>-«Клумба» и.п. лежа на животе, ноги и руки соединены. Качаемся(3 раза по 15 секунд)<br>Релаксация на спине 3 минуты.<br>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.<br><b>Заключительная часть:</b><br>-Игра средней подвижности «Паровозик» 2-3раза<br>-Игра средней подвижности «Найди домик» 2-3раза<br>-Релаксация 3-5минут |
| <b>Октябрь</b><br>4занятия  | <b>Вводная часть:</b><br>-Инструктаж по технике безопасности при использовании батута.<br>-ОРУ без предметов. Планка.<br><b>Основная часть:</b><br>-«Пережат» и.п. Ноги вместе, руки на поясе. Пережат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <p>- «Перепрыгиваем лужи» и.п. ноги вместе, держимся за ручки, затем без них. Прыжки на месте с высоким подниманием колен.(10-15раз)</p> <p>-«Лучи солнца» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь,руки вверх.(10раз)</p> <p>-«Скороходы» и. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.1- прыжок, хлопок над головой. 2-и.п. (8раз)</p> <p>-«Акробаты» и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаемся на ноги, 1-4 – прыжок вверх, хлопок над головой.(4-5раз)</p> <p>-«Зонт» и.п. лежа на животе, ноги и руки соединены.(3раза по 15 секунд)</p> <p>Релаксация на спине 3 минуты</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Медведь и пчелы» 2-3раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Листья кружатся» 2-3раза</p> <p>-Релаксация 3-5 минут</p>                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Ноябрь</b><br/>5занятий</p>  | <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>-Инструктаж по технике без опасности прииспользовании батута.</p> <p>-ОРУ с лентами. Планка.</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Карусель» и.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Качаемся со стороны в сторону. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1- 8качаемся.</p> <p>-«Кузнечик» и.п. ноги вместе, держимся за ручки. Прыжки наместе(10-15раз)</p> <p>-«Зайчики» и.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед–назад.(10-15 раз)</p> <p>-«Снежинки» и. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.1- прыжок, хлопок над головой.2-и.п. (8раз)</p> <p>-«Мяч» и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, руки на поясе, спина прямая. Прыжки, сидя.(6-7 раз)</p> <p>-«Дельфин» и.п. лежа на животе, ноги вместе, руки вперед, ладони соединены. Раскачиваемся вперед- назад.(5 раз)</p> <p>Релаксация на спине 3 минуты.</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Веселый мяч» 2-3раза.</p> <p>-Игра средней подвижности «Лабиринт» 2-3раза.</p> <p>-Релаксация 3-5 минут</p> |
| <p><b>Декабрь</b><br/>4занятия</p> | <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности прииспользовании батута.</p> <p>-ОРУ с новогодним дождиком. Планка.</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Снежинка» и.п. Ноги вместе, руки на поясе. Перекат спятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед. 1-8.</p> <p>-«Подарок» и.п. ноги вместе. Прыжки на месте с высоким подниманием колен.(10-15раз)</p> <p>-«Салют» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны, 2-ноги врозь, руки вверх.(10раз)</p> <p>-«Звезда» и. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.1- прыжок, хлопок над головой. 2-и.п. (8раз)</p> <p>-«Горка» и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаемся на ноги, 1-4 - прыжок вверх, хлопок надголовой. (4-5раз)</p> <p>-«Праздник» и.п. лежа на животе, ноги и рукисоединены.(3раза по 15 секунд)</p> <p>Релаксация на спине 3 минуты.</p>                                                                                                                                                                                           |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Игра средней подвижности «Два мороза» 2-3раза.</li> <li>-Игра средней подвижности «Снежок-прыжок» 2-3раза.</li> <li>-Релаксация 3-5минут.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Январь</b><br/>3занятия</p>  | <p><b>Вводная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструктаж по технике безопасности прииспользовании батута.</li> <li>-ОРУ с мячами. Планка</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Ветерок» и.п. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Качаемся на месте.1-8качаемся</li> <li>-«Подрастаем» и.п. ноги вместе, держимся за ручки. Прыжки на месте в высоту.(10-15раз)</li> <li>-«Кузнечик Кузя» и.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе.Прыжки вперед–назад.(10-15 раз)</li> <li>-«Льдинка» и.п. ноги вместе, руки в сторону. Прыжки вправо ивлево.(3-4раза)</li> <li>-«Бабочка» и.п. сидя, ноги сгибаем в коленях, стопы максимально прижимаем к себе, спина прямая.</li> </ul> <p>Длительность1-2минуты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Велосипед» и.п. лежа на спине, крутим педаль правой ногой, затем левой (2раза).Затем двумя ногами.2раза.</li> <li>-Релаксация на спине 3минуты.</li> <li>-Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Игра средней подвижности «Найди место» 2-3раза</li> <li>-Игра средней подвижности «Гуси-лебеди» 2-3раза</li> <li>-Релаксация 3-5минут.</li> </ul>                                       |
| <p><b>Февраль</b><br/>5занятий</p> | <p><b>Вводная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструктаж по технике безопасности прииспользовании батута.</li> <li>-ОРУ с помпонами. Планка.</li> </ul> <p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Мелкий шаг» и.п. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Перекат с пятки на носок. Плечи расправлены, смотрим вперед 1-8 раз.</li> <li>-«Наклоны» и.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.Наклоны в сторону (10- 15раз)</li> <li>-«Флаг» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.1- правая рука вверху, левая и.п.,2-сменарук, прыжки по переменныевперед-назад(10раз)</li> <li>-«Каравай» и. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Прыжки вокруг себя, вправо и влево (по 4 раза)</li> <li>-«Хоп-прыжок» и.п. ноги вместе, руки вдоль туловища.1,2,3,мелкий прыжок. 4-высокий.(4-5раз)</li> <li>-«Улыбка» и.п. сидя, ноги согнуты в коленях, руки за спину. 1- подняться, руки вверх, 2- и.п. (6-7 раз)</li> </ul> <p>Релаксация на спине 3 минуты.</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Игра средней подвижности «Веселый мяч» 2-3раза</li> <li>-Игра средней подвижности «Заморожу» 2-3раза</li> <li>-Релаксация3-5минут</li> </ul> |
| <p><b>Март</b><br/>4 занятия</p>   | <p><b>Вводная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструктаж по технике безопасности прииспользовании батута</li> <li>-ОРУ. Планка.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Солнышко» и.п. Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно поднимаем обе руки вверх.(5раз)</p> <p>-«Ножницы» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-8 махи руками перед собой, (3-4 раза)</p> <p>-«Подрастаем» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-Прыжки ноги вместе, руки в стороны,2-Ноги врозь, руки вверх.(10раз)</p> <p>-«Автобус» и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте.(3-5раз)</p> <p>-«Поле» и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно.(4-5раз)Релакс на спине 3минуты</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Лиса и курочки» 2-3раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Солнышко вокруг» 2-3раза.Релаксация 3-5минут.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Апрель<br>4занятия | <p><b>Вводная часть:</b></p> <p>-Инструктаж по технике безопасности прииспользовании батута</p> <p>-ОРУ с обручем. Планка</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>-«Окно» и.п. Ноги вместе, руки в стороны. Перекат с пятки на носок, одновременно выпрямляем правую и левую руку(5раз)</p> <p>-«Наклоны» и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклонвниз, положить обруч, 2-и.п.(6-7раз)</p> <p>-«Поворот» и.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.1- Прыжки ноги вместе, руки в стороны,2-ногиврозь, руки вверх (10раз)</p> <p>-«Домик» и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Бег на месте (3- 5 раз)</p> <p>-«Руль» и.п. лежа на спине, на батуте, ноги вместе, руки за голову. Поднимаем прямые руки и ноги одновременно.(4-5раз)</p> <p>-«Ваза» и.п. лежа на животе, ноги и руки соединены. Качаемся (3 раза по 15секунд)</p> <p>Релаксация на спине3 минуты.</p> <p>Танцевальные упражнения из основной части под музыку.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>-Игра средней подвижности «Медведь и пчелы» 2-3раза</p> <p>-Игра средней подвижности «Холодно и тепло» 2-3раза</p> <p>-Релаксация 3-5 минут</p> |
| Май<br>3 занятия   | Итоговое, отчетное занятие для родителей и детей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### III. Планируемые результаты

Использование тренажёра батут в образовательной деятельности ДООУ положительно отразится на качество работы по реализации задач физического развития детей старшего дошкольного возраста:

- укрепление мускулатуры, выполнение движений на все группы мышц;
- развитие чувства равновесия;
- исправление осанки, улучшение состояния суставов и позвоночника;
- помочь ребенку снять стресс, получить удовольствие от движения;

**Ожидаемые результаты:**

- ребёнок результативно, уверенно и точно выполняет программные физические упражнения;
- ребёнок успешно проявляет гибкость, ловкость и выносливость;
- ребёнок проявляет самоконтроль и самооценку;
- ребёнок стремиться к лучшему результату;

#### **IV. Условия реализации программы**

##### **Материально-техническое обеспечение**

| <b>Оборудование и инвентарь</b>         | <b>Количество</b>       | <b>Примечание</b>           |
|-----------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Музыкальный центр                       | 1                       | Для работы педагога и детей |
| ИКТ                                     |                         | Для работы педагога и детей |
| Методические пособия, ресурсы интернета | По запросу темы занятия | Для работы педагога         |
| батуты                                  | По количеству детей     | Для работы детей            |

#### **V. Информационно-методическое обеспечение программы**

Инструкция по безопасному поведению на батуте:

1. На батут без разрешения педагога не вставать, начинать движение (прыжки) только по команде взрослого;
2. На одном батуте одновременно может находиться только один человек.
3. Необходимо соблюдать технику прыжка: Прыжки осуществляются полной стопой, движения выполняются только за счет ног. Плечи, голова должны оставаться на том же уровне, как без прыжков;
4. При спуске с батута необходимо сначала остановиться, а затем аккуратно и спокойно сойти;
5. Запрещается прыгать на батуте вдвоем;
6. Запрещается сталкивать друг друга с батута;
7. Запрещается бегать вокруг батутов, между батутов передвигаться только шагом.

#### **VI. Кадровое обеспечение программы**

Занятие по программе проводит инструктор по физической культуре.

Инструктор по ФК имеет высшее педагогическое образование (Томский государственный педагогический университет, 2015 г, специальность подиплому - педагог по физической культуре)

За прошедшие учебные года прошла курсы повышения квалификации «Обучение детей с ОВЗ и детей инвалидов по ФГОС основного общего и среднего общего образования», 2019

«Особенности организации образовательной деятельности с детьми с ОВЗ в дошкольных образовательных организациях в соответствии с ФГОС ДО», 2022.

#### **VII. Формы реализации программы**

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде);

## **VIII. Оценочные материалы**

Уровень физической подготовленности (ТЕМПЫ ПРИРОСТА (по В. И. Усакову).

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста.

<https://urok.1sept.ru/articles/563217>

## **IX. Список литература**

- 1) Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с.
- 2) Д. П. Рыбаков. Методическое пособие. Комплекс упражнений на системе «ТИСА» в процессе рабочего дня. СПб.
- 3) Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г., «Фитнесс-данс», Детство–пресс, СПб, 2007 г.
- 4) Фирилева Ж. Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство-пресс», СПб, 2012 г.
- 5) Интернет-ресурсы ([www//SkyJumping](http://www.SkyJumping))