

Подписано цифровой
подписью: Заведующий
Лохова Н.С.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №47
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято
Решением педагогического совета
Протокол № «1»
От 31.08.2026 года

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
_____ Лохова Н.С.
Приказ № 50
От 01.09.2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОФП и Фитнес для детей»

Срок освоения: сентябрь – 8 месяцев

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик(и):
Павленин А.С.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
Календарный учебный график.....	9
Рабочая программа	9
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП и Фитнес для детей» (далее – программа) для реализации в ГБДОУ детский сад № 47 Московского района Санкт-Петербурга.

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Адресат

Программа адресована обучающимся в возрасте 3-7 лет, имеющим интерес к занятиям по общей физической подготовке и фитнес для детей.

Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, базируется на социальном заказе детей и родителей на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Уровень освоения программы ДОП - общекультурный.

Объем и срок освоения ДОП:

<i>Количество учебных часов (в неделю)</i>	<i>Количество учебных часов (в год)</i>
<i>2 час</i>	<i>64 часа</i>

Цель программы: Формирование у детей основ физической культуры, укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

Развивающие:

- развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;
- развитие координации движений.

Воспитательные:

- формирование интереса к физическим упражнениям;
- воспитание дисциплины, самостоятельности, умения работать в коллективе.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Язык обучения: обучение осуществляется на государственном языке РФ – русском.

Форма обучения: очная

Форма организации и проведения занятий

В ходе реализации программы занятия проходят в групповом формате в спортивном зале, используются традиционные формы проведения занятия (рассказ, показ), а также нетрадиционные формы – домашнее задание.

Материально-техническое и методическое оснащение программы

- Наглядные пособия
- Музыкальный центр
- Скамейка гимнастическая
- Комплект навесного оборудования
- Скакалка детская
- Коврики гимнастические
- Обручи пластиковые
- Модули

- Мячи
- Балансированная дорожка

Планируемые результаты освоения

Предметные результаты

Обучающиеся:

- освоят правила и особенности механик различных упражнений;
разовьют навыки стратегического и тактического мышления в выставлении оценок друг другу;
- смогут анализировать и рефлексировать после «перформансов».

Метапредметные результаты

- разовьют логическое, критическое и аналитическое мышление;
- получат опыт групповой работы.

Личностные результаты

- разовьют любознательность и сообразительность;
- приобретут интерес к занятиям;
- будет сформировано позитивное отношение к «созданию» полезных здоровых привычек (выполнение домашнего задания).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «ОФП и фитнес для детей в младшей, средней, старшей и подготовительной дошкольной группах рассчитана на 64 занятия в год, из расчета 2 раза в неделю по 30 минут. Занятия в младших, средних, старших и подготовительных дошкольных группах проводятся в режимных моментах во вторую половину дня. (СанПиН 2.4.3648-20).

Учебный план для младшей группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	1	0	1	Практические задания Наблюдение
2	Практические занятия	29	0	29	Наблюдение
3	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Оценочный лист

Учебный план для средней группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	Практические задания Наблюдение
2	Практические занятия	29	0	29	Наблюдение
3	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Оценочный лист

Учебный план для старшей группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	Практические задания Наблюдение
2	Практические занятия	29	0	29	Наблюдение
3	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Оценочный лист
	Итого	32 ч.	0 ч.	32ч.	

Учебный план для подготовительной группы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	Практические задания Наблюдение
2	Практические занятия	29	0	29	Наблюдение
3	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Оценочный лист
	Итого	32ч.	0 ч.	32ч.	

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 2 от 28.01.2021 (СанПин 1.2.3685-21).

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Младшая группа	07.09.26	30.04.27	32	64	64	2 раза в неделю по 30 мин
1 год Средняя группа	07.09.26	30.04.27	32	64	64	2 раза в неделю по 30 мин
1 год Старшая группа	07.09.26	30.04.27	32	64	64	2 раза в неделю по 30 мин
1 год Подготовительная группа	07.09.26	30.04.27	32	64	64	2 раза в неделю по 30 мин

Рабочая программа

Задачи первого года обучения:

1. Обучающие:

- Укрепление мышц ног и свода стопы;
- Увеличение гибкости и подвижности суставов;
- Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата.

2. Развивающие:

- развитие творческих способностей детей;
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности)

3. Воспитательные:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься спортом;
- формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;
- воспитание сознательной дисциплины, воли;
- воспитание доброжелательного отношения к сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Утверждён (согласован)

Кем _____

Дата _____

Календарно-тематический план
реализации ДОП «ОФП и фитнес для детей» на 2026-2027 уч. год

Младшая группа

<u>№</u>	<u>Дата</u>	<u>Общее КОЛ-ВО часов</u>	<u>Тема, содержание</u>
<u>1</u>		<u>1</u>	Занятие №1 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, лёгкий бег, потягивания «к солнышку» Основная (20 мин): приседания 4–6 раз, катание мяча по полу, подвижная игра «Догони мяч» Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>2</u>		<u>1</u>	Занятие №2 — обручи Вводная: ходьба по кругу, лёгкий бег, руки вверх-вниз Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Догони обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>3</u>		<u>1</u>	Занятие №3 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, бег, потягивания Основная: наклоны с палкой, приседания с палкой, игра «Передай палку»

			Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>4</u>		<u>1</u>	Занятие №4 — мячи Вводная: ходьба по кругу, лёгкий бег Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная
<u>5</u>		<u>1</u>	Занятие №5 — дорожки, маты Вводная: ходьба по дорожке, бег, потягивания Основная: ходьба по линии, перепрыгивание через дорожку, полоса препятствий Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>6</u>		<u>1</u>	Занятие №6 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, лёгкий бег, потягивания Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Найди обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>7</u>		<u>1</u>	Занятие №7 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, бег Основная: наклоны, приседания с палкой, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>8</u>		<u>1</u>	Занятие №8 — мячи, дорожки Вводная: ходьба по залу, лёгкий бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>9</u>		<u>1</u>	Занятие №9 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Догони обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление

<u>10</u>		<u>1</u>	Занятие №10 — мячи Вводная: ходьба, бег, потягивания Основная: броски мяча в цель, катание мяча, подвижная игра Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>11</u>		<u>1</u>	Занятие №11 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, бег Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>12</u>		<u>1</u>	Занятие №12 — дорожки, обручи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: перепрыгивание через обруч, полоса препятствий, игра с обручами Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>13</u>		<u>1</u>	Занятие №13 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: броски, катание, игра «Догони мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>14</u>		<u>1</u>	Занятие №14 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>15</u>		<u>1</u>	Занятие №15 — обручи, дорожки Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, полоса препятствий, прыжки Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>16</u>		<u>1</u>	Занятие №16 — мячи

			Вводная: ходьба по залу, бег Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>17</u>		<u>1</u>	Занятие №17 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, бег Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>18</u>		<u>1</u>	Занятие №18 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, прыжки, игра «Догони обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>19</u>		<u>1</u>	Занятие №19 — мячи, дорожки Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: катание мяча, полоса препятствий, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>20</u>		<u>1</u>	Занятие №20 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>21</u>		<u>1</u>	Занятие №21 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, бег, потягивания Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, подвижная игра «Догони мяч» Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>22</u>		<u>1</u>	Занятие №22 — обручи Вводная: ходьба по кругу, лёгкий бег

			Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Найди обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>23</u>		<u>1</u>	Занятие №23 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, бег, потягивания Основная: наклоны с палкой, приседания с палкой, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>24</u>		<u>1</u>	Занятие №24 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, лёгкий бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>25</u>		<u>1</u>	Занятие №25 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Догони обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>26</u>		<u>1</u>	Занятие №26 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: приседания, наклоны, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>27</u>		<u>1</u>	Занятие №27 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>28</u>		<u>1</u>	Занятие №28 — дорожки, обручи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: перепрыгивание через дорожку, шаги через обруч, игра «Догони обруч»

			Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>29</u>		<u>1</u>	Занятие №29 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, бег Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>30</u>		<u>1</u>	Занятие №30 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: катание мяча, броски в цель, подвижная игра «Догони мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>31</u>		<u>1</u>	Занятие №31 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Найди обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>32</u>		<u>1</u>	Занятие №32 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, лёгкий бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>33</u>		<u>1</u>	Занятие №33 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>34</u>		<u>1</u>	Занятие №34 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, лёгкий бег Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление

<u>35</u>		<u>1</u>	Занятие №35 — дорожки Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, шаги по линии, прыжки через дорожку Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>36</u>		<u>1</u>	Занятие №36 — гимнастические палки, мячи Вводная: ходьба с палкой, бег Основная: приседания с палкой, катание мяча, игра «Передай мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>37</u>		<u>1</u>	Занятие №37 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, бег, потягивания Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч» Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>38</u>		<u>1</u>	Занятие №38 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Найди обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>39</u>		<u>1</u>	Занятие №39 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, бег, потягивания Основная: наклоны с палкой, приседания с палкой, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>40</u>		<u>1</u>	Занятие №40 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>41</u>		<u>1</u>	Занятие №41 — обручи

			Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Догони обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>42</u>		<u>1</u>	Занятие №42 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: приседания, наклоны, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>43</u>		<u>1</u>	Занятие №43 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>44</u>		<u>1</u>	Занятие №44 — дорожки, обручи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: перепрыгивание через дорожку, шаги через обруч, игра «Догони обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>45</u>		<u>1</u>	Занятие №45 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, бег Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>46</u>		<u>1</u>	Занятие №46 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>47</u>		<u>1</u>	Занятие №47 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег

			Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Найди обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>48</u>		<u>1</u>	Занятие №48 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>49</u>		<u>1</u>	Занятие №49 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>50</u>		<u>1</u>	Занятие №50 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>51</u>		<u>1</u>	Занятие №51 — дорожки Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, шаги по линии, прыжки через дорожку Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>52</u>		<u>1</u>	Занятие №52 — гимнастические палки, мячи Вводная: ходьба с палкой, бег Основная: приседания с палкой, катание мяча, игра «Передай мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>53</u>		<u>1</u>	Занятие №53 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, бег, потягивания Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч»

			Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>54</u>		<u>1</u>	Занятие №54 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Найди обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>55</u>		<u>1</u>	Занятие №55 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, бег, потягивания Основная: наклоны с палкой, приседания с палкой, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>56</u>		<u>1</u>	Занятие №56 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>57</u>		<u>1</u>	Занятие №57 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Догони обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>58</u>		<u>1</u>	Занятие №58 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: приседания, наклоны, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>59</u>		<u>1</u>	Занятие №59 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление

<u>60</u>		<u>1</u>	Занятие №60 — дорожки, обручи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: перепрыгивание через дорожку, шаги через обруч, игра «Догони обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>61</u>		<u>1</u>	Занятие №61 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, бег Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>62</u>		<u>1</u>	Занятие №62 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>63</u>		<u>1</u>	Занятие №63 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Найди обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>64</u>		<u>1</u>	Занятие №64 — гимнастические палки, мячи Вводная: ходьба с палкой, бег Основная: приседания с палкой, катание мяча, игра «Передай мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление

Утверждён (согласован)

Кем _____

Дата _____

Календарно-тематический план
реализации ДОП «ОФП и фитнес для детей» на 2026-2027 уч. год

Средняя группа

<u>№</u>	<u>Дата</u>	<u>Общее кол-во часов</u>	<u>Тема, содержание</u>
<u>1</u>		<u>1</u>	Занятие №1 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, бег, потягивания, повороты корпуса Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», приседания с мячом Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба по залу, расслабление
<u>2</u>		<u>1</u>	Занятие №2 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, махи руками Основная: шаги через обруч, прыжки через обруч, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление

<u>3</u>		<u>1</u>	Занятие №3 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, повороты корпуса, бег Основная: наклоны с палкой, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>4</u>		<u>1</u>	Занятие №4 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Догони обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>5</u>		<u>1</u>	Занятие №5 — дорожки, маты Вводная: ходьба по дорожке, бег, потягивания Основная: ходьба по линии, перепрыгивание через дорожку, полоса препятствий Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>6</u>		<u>1</u>	Занятие №6 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>7</u>		<u>1</u>	Занятие №7 — мячи Вводная: ходьба по залу, бег Основная: катание мяча, броски в цель, подвижная игра «Догони мяч», прыжки на месте

			Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>8</u>		<u>1</u>	Занятие №8 — дорожки, обручи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, шаги через обруч, прыжки через дорожку, игра «Найди обруч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>9</u>		<u>1</u>	Занятие №9 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>10</u>		<u>1</u>	Занятие №10 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>11</u>		<u>1</u>	Занятие №11 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, повороты корпуса, махи руками Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>12</u>		<u>1</u>	Занятие №12 — дорожки, мячи

			Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>15</u>		<u>1</u>	Занятие №13 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег, махи руками Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>14</u>		<u>1</u>	Занятие №14 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>15</u>		<u>1</u>	Занятие №15 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>16</u>		<u>1</u>	Занятие №16 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>17</u>		<u>1</u>	Занятие №17 — мячи

			Вводная: ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>18</u>		<u>1</u>	Занятие №18 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>19</u>		<u>1</u>	Занятие №19 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, повороты корпуса, махи руками Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>20</u>		<u>1</u>	Занятие №20 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>21</u>		<u>1</u>	Занятие №21 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление

<u>22</u>		<u>1</u>	Занятие №22 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>23</u>		<u>1</u>	Занятие №23 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>24</u>		<u>1</u>	Занятие №24 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>25</u>		<u>1</u>	Занятие №25 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>26</u>		<u>1</u>	Занятие №26 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», упражнения на равновесие

			Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>27</u>		<u>1</u>	Занятие №27 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, повороты корпуса, махи руками Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>28</u>		<u>1</u>	Занятие №28 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>29</u>		<u>1</u>	Занятие №29 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег, махи руками Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>30</u>		<u>1</u>	Занятие №30 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>31</u>		<u>1</u>	Занятие №31 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на

			координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>32</u>		<u>1</u>	Занятие №32 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>33</u>		<u>1</u>	Занятие №33 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>34</u>		<u>1</u>	Занятие №34 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>35</u>		<u>1</u>	Занятие №35 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>36</u>		<u>1</u>	Занятие №36 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», упражнения

			на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>37</u>		<u>1</u>	Занятие №37 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>38</u>		<u>1</u>	Занятие №38 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>39</u>		<u>1</u>	Занятие №39 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, повороты корпуса, махи руками Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>40</u>		<u>1</u>	Занятие №40 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>41</u>		<u>1</u>	Занятие №41 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны

			Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>42</u>		<u>1</u>	Занятие №42 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>43</u>		<u>1</u>	Занятие №43 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, повороты корпуса, махи руками Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>44</u>		<u>1</u>	Занятие №44 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>45</u>		<u>1</u>	Занятие №45 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление

<u>46</u>		<u>1</u>	Занятие №46 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>47</u>		<u>1</u>	Занятие №47 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>48</u>		<u>1</u>	Занятие №48 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>49</u>		<u>1</u>	Занятие №49 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>50</u>		<u>1</u>	Занятие №50 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление

<u>51</u>		<u>1</u>	Занятие №51 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, повороты корпуса, махи руками Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>52</u>		<u>1</u>	Занятие №52 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>53</u>		<u>1</u>	Занятие №53 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>54</u>		<u>1</u>	Занятие №54 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>55</u>		<u>1</u>	Занятие №55 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление

<u>56</u>		<u>1</u>	Занятие №56 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>57</u>		<u>1</u>	Занятие №57 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>58</u>		<u>1</u>	Занятие №58 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>59</u>		<u>1</u>	Занятие №59 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, повороты корпуса, махи руками Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>60</u>		<u>1</u>	Занятие №60 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания

			Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>61</u>		<u>1</u>	Занятие №61 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>62</u>		<u>1</u>	Занятие №62 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>63</u>		<u>1</u>	Занятие №63 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>64</u>		<u>1</u>	Занятие №64 — обручи, гимнастические палки Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки через палку, игра «Передай предмет», упражнения на равновесие и координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление

Утверждён (согласован)

Кем _____

Дата _____

Календарно-тематический план
реализации ДОП «ОФП и фитнес для детей» на 2026-2027 уч. Год

Старшая группа

<u>№</u>	<u>Дата</u>	<u>Общее КОЛ-ВО часов</u>	<u>Тема, содержание</u>
<u>1</u>		<u>1</u>	Занятие №1 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по залу, бег, махи руками, наклоны, повороты корпуса Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию, упражнения на приседания Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба по залу, расслабление
<u>2</u>		<u>1</u>	Занятие №2 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания, махи руками Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», упражнения на равновесие, перекаты через обруч Заключительная: дыхательные упражнения, спокойная ходьба, расслабление
<u>3</u>		<u>1</u>	Занятие №3 — гимнастические палки

			Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: наклоны с палкой, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук, повороты с палкой Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>4</u>		<u>1</u>	Занятие №4 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий с мячом, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», катание и подбрасывание мяча Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>5</u>		<u>1</u>	Занятие №5 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки на одной ноге, приседания с мячом Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>6</u>		<u>1</u>	Занятие №6 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», перекаты обручей, упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>7</u>		<u>1</u>	Занятие №7 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на координацию, «змейка» с палкой Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>8</u>		<u>1</u>	Занятие №8 — дорожки, мячи

			Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий с мячом, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», подбрасывание и ловля Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>9</u>		<u>1</u>	Занятие №9 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию, приседания с мячом Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>10</u>		<u>1</u>	Занятие №10 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», перекаты через обруч, упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>11</u>		<u>1</u>	Занятие №11 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: наклоны с палкой, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук, повороты с палкой Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>12</u>		<u>1</u>	Занятие №12 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий с мячом, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», катание и подбрасывание мяча Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>13</u>		<u>1</u>	Занятие №13 — мячи, обручи

			Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>14</u>		<u>1</u>	Занятие №14 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>15</u>		<u>1</u>	Занятие №15 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>16</u>		<u>1</u>	Занятие №16 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>17</u>		<u>1</u>	Занятие №17 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию, приседания с мячом Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>18</u>		<u>1</u>	Занятие №18 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания

			Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», перекаты через обруч, упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>19</u>		<u>1</u>	Занятие №19 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: наклоны с палкой, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук, повороты с палкой Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>20</u>		<u>1</u>	Занятие №20 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий с мячом, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», катание и подбрасывание мяча Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>21</u>		<u>1</u>	Занятие №21 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>22</u>		<u>1</u>	Занятие №22 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>23</u>		<u>1</u>	Занятие №23 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег

			Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>24</u>		<u>1</u>	Занятие №24 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>25</u>		<u>1</u>	Занятие №25 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по залу, бег, махи руками, наклоны Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию, приседания с мячом Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>26</u>		<u>1</u>	Занятие №26 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», перекаты через обруч, упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>27</u>		<u>1</u>	Занятие №27 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: наклоны с палкой, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук, повороты с палкой Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>28</u>		<u>1</u>	Занятие №28 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания

			Основная: полоса препятствий с мячом, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», катание и подбрасывание мяча Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>29</u>		<u>1</u>	Занятие №29 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>30</u>		<u>1</u>	Занятие №30 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>31</u>		<u>1</u>	Занятие №31 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>32</u>		<u>1</u>	Занятие №32 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>33</u>		<u>1</u>	Занятие №33 — мячи Вводная: ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию,

			приседания с мячом Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>34</u>		<u>1</u>	Занятие №34 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», перекаты через обруч, упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>35</u>		<u>1</u>	Занятие №35 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: наклоны с палкой, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук, повороты с палкой Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>36</u>		<u>1</u>	Занятие №36 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий с мячом, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», катание и подбрасывание мяча Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>37</u>		<u>1</u>	Занятие №37 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>38</u>		<u>1</u>	Занятие №38 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию

			Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>39</u>		<u>1</u>	Занятие №39 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>40</u>		<u>1</u>	Занятие №40 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>41</u>		<u>1</u>	Занятие №41 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по залу, бег, махи руками, наклоны Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию, приседания с мячом Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>42</u>		<u>1</u>	Занятие №42 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», перекаты через обруч, упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>43</u>		<u>1</u>	Занятие №43 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: наклоны с палкой, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук, повороты с палкой Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление

<u>44</u>		<u>1</u>	Занятие №44 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий с мячом, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», катание и подбрасывание мяча Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>45</u>		<u>1</u>	Занятие №45 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>46</u>		<u>1</u>	Занятие №46 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>47</u>		<u>1</u>	Занятие №47 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>48</u>		<u>1</u>	Занятие №48 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>49</u>		<u>1</u>	Занятие №49 — мячи

			Вводная: ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная: катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию, приседания с мячом Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>50</u>		<u>1</u>	Занятие №50 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», перекаты через обруч, упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>51</u>		<u>1</u>	Занятие №51 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: наклоны с палкой, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук, повороты с палкой Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>52</u>		<u>1</u>	Занятие №52 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий с мячом, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», катание и подбрасывание мяча Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>53</u>		<u>1</u>	Занятие №53 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>54</u>		<u>1</u>	Занятие №54 — гимнастические палки

			Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>55</u>		<u>1</u>	Занятие №55 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>56</u>		<u>1</u>	Занятие №56 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>57</u>		<u>1</u>	Занятие №57 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по кругу, бег, махи руками, наклоны Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линию, приседания с мячом Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>58</u>		<u>1</u>	Занятие №58 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки на месте, игра «Собери обручи», перекаты через обруч, упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>59</u>		<u>1</u>	Занятие №59 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: наклоны с палкой, приседания, игра «Передай палку», упражнения на

			координацию рук, повороты с палкой Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>60</u>		<u>1</u>	Занятие №60 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег, потягивания Основная: полоса препятствий с мячом, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», катание и подбрасывание мяча Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>61</u>		<u>1</u>	Занятие №61 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>62</u>		<u>1</u>	Занятие №62 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>63</u>		<u>1</u>	Занятие №63 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>64</u>		<u>1</u>	Занятие №64 — обручи, гимнастические палки Вводная: ходьба по кругу, бег, потягивания Основная: шаги через обруч, прыжки через палку, игра «Передай предмет», упражнения на равновесие и координацию

			Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
--	--	--	---

Утверждён (согласован)

Кем _____

Дата _____

Календарно-тематический план
реализации ДОП «ОФП и фитнес для детей» на 2026-2027 уч. Год

Подготовительная группа

<u>№</u>	<u>Дата</u>	<u>Общее КОЛ-ВО часов</u>	<u>Тема, содержание</u>
<u>1</u>		<u>1</u>	Занятие №1 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по залу, бег с изменением направления, махи руками Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линии, приседания с мячом Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>2</u>		<u>1</u>	Занятие №2 — обручи

			Вводная: ходьба по кругу, бег с изменением направления, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки через обруч, игра «Собери обручи», упражнения на равновесие и ловкость Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>3</u>		<u>1</u>	Занятие №3 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: наклоны с палкой, приседания, повороты с палкой, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>4</u>		<u>1</u>	Занятие №4 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: полоса препятствий с мячом, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», катание и подбрасывание мяча Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>5</u>		<u>1</u>	Занятие №5 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег с изменением направления Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>6</u>		<u>1</u>	Занятие №6 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: приседания с палкой, наклоны, игра «Передай палку», упражнения на

			координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>7</u>		<u>1</u>	Занятие №7 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>8</u>		<u>1</u>	Занятие №8 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег с изменением направления Основная: шаги через обруч, прыжки через обруч, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>9</u>		<u>1</u>	Занятие №9 — мячи Вводная (5 мин): ходьба по залу, бег с поворотами Основная (20 мин): катание мяча, броски в цель, игра «Догони мяч», прыжки через линии, приседания с мячом Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>10</u>		<u>1</u>	Занятие №10 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег с изменением направления, наклоны Основная: шаги через обруч, прыжки через обруч, игра «Собери обручи», упражнения на равновесие и ловкость Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>11</u>		<u>1</u>	Занятие №11 — гимнастические палки

			Вводная: ходьба с палкой, махи руками, повороты корпуса Основная: наклоны с палкой, приседания, повороты с палкой, игра «Передай палку», упражнения на координацию Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>12</u>		<u>1</u>	Занятие №12 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: полоса препятствий с мячом, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч», катание и подбрасывание мяча Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>13</u>		<u>1</u>	Занятие №13 — мячи, обручи Вводная: ходьба по залу, бег с изменением направления Основная: катание мяча, прыжки через обруч, игра «Догони мяч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>14</u>		<u>1</u>	Занятие №14 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, потягивания Основная: наклоны, приседания, игра «Передай палку», упражнения на координацию рук Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>15</u>		<u>1</u>	Занятие №15 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: полоса препятствий, катание мяча, прыжки через дорожку, игра «Найди мяч»

			Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>16</u>		<u>1</u>	Занятие №16 — обручи Вводная: ходьба по кругу, бег с изменением направления Основная: шаги через обруч, прыжки через обруч, игра «Перепрыгни обруч», упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>17</u>		<u>1</u>	Занятие №17 — мячи, силовые упражнения Вводная (5 мин): ходьба по залу, бег, махи руками, наклоны Основная (20 мин): • катание мяча вперед и назад • броски мяча в цель • приседания с мячом • игра «Догони мяч» • отжимания от пола с колен (по 5–8 раз) Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>18</u>		<u>1</u>	Занятие №18 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, махи руками, повороты корпуса Основная: • шаги через обруч

			• прыжки через обруч, меняя направление • перекаты через обруч • упражнения на равновесие (стоим на одной ноге, меняем ноги) • игра «Собери обручи» на скорость Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>19</u>		<u>1</u>	Занятие №19 — гимнастические палки, силовые упражнения Вводная: ходьба с палкой, махи руками, наклоны Основная: • приседания с палкой • наклоны вперед, в стороны с палкой • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой • упор сидя на полу с поднятыми ногами (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>20</u>		<u>1</u>	Занятие №20 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: • полоса препятствий с мячом (катание, подбрасывание, оббегание препятствий)

			• прыжки через дорожку • игра «Найди мяч» • баланс на линии Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>21</u>		<u>1</u>	Занятие №21 — мячи, обручи Вводная: бег, махи руками, наклоны Основная: • катание мяча, броски в цель • прыжки через обруч • игра «Догони мяч» • приседания с мячом • баланс на одной ноге Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>22</u>		<u>1</u>	Занятие №22 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками Основная: • наклоны, приседания с палкой • игра «Передай палку»

			• упражнения на координацию рук (палка в разных положениях) • упор на локтях и носках (5–10 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>23</u>		<u>1</u>	Занятие №23 — дорожки, мячи Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: • полоса препятствий, прыжки через дорожку • катание и подбрасывание мяча • баланс на линии, смена направления • игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>24</u>		<u>1</u>	Занятие №24 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, наклоны Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч, меняя ноги • перекувытки через обруч • игра «Собери обручи» на скорость

			• упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>25</u>		<u>1</u>	Занятие №25 — мячи, силовые упражнения Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: • катание мяча вперед и назад • броски мяча в цель • приседания с мячом • игра «Догони мяч» • упор на руках и коленях, подъем таза (по 5 раз) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>26</u>		<u>1</u>	Занятие №26 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч • перекувытки через обруч • баланс на одной ноге

			• игра «Собери обручи» на время Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>27</u>		<u>1</u>	Занятие №27 — гимнастические палки, силовые упражнения Вводная: ходьба с палкой, махи руками Основная: • приседания с палкой • наклоны с палкой вперед и в стороны • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой • упор сидя на полу, ноги подняты (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>28</u>		<u>1</u>	Занятие №28 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег Основная: • полоса препятствий с мячом • прыжки через дорожку • катание и подбрасывание мяча

			• баланс на линии Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>29</u>		<u>1</u>	Занятие №29 — мячи, обручи Вводная: бег, наклоны Основная: • катание мяча • прыжки через обруч • игра «Догони мяч» • приседания с мячом • баланс на одной ноге Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>30</u>		<u>1</u>	Занятие №30 — гимнастические палки, силовые упражнения Вводная: ходьба с палкой Основная: • наклоны, приседания с палкой • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой

			• упор на локтях и носках (10 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>31</u>		<u>1</u>	Занятие №31 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: • полоса препятствий • прыжки через дорожку • игра «Найди мяч» • баланс на линии Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>32</u>		<u>1</u>	Занятие №32 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, наклоны Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч • перекаты через обруч • игра «Собери обручи»

			• упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>33</u>		<u>1</u>	Занятие №33 — мячи, силовые упражнения Вводная (5 мин): ходьба, бег с изменением направления, махи руками, наклоны Основная (20 мин): • катание мяча вперед/назад • броски в цель • приседания с мячом • игра «Догони мяч» • отжимания от пола с колен (по 6–10 раз) • подъем таза из положения лежа (по 6–8 раз) Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>34</u>		<u>1</u>	Занятие №34 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, наклоны Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч, меняем ноги • перекаты через обруч

			• баланс на одной ноге • игра «Собери обручи» на время Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>35</u>		<u>1</u>	Занятие №35 — гимнастические палки, силовые упражнения Вводная: ходьба с палкой, махи руками, наклоны Основная: • наклоны с палкой вперед/в стороны • приседания с палкой • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой • упор на локтях и носках (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>36</u>		<u>1</u>	Занятие №36 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: • полоса препятствий с мячом (катание, подбрасывание) • прыжки через дорожку • баланс на линии

			• игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>37</u>		<u>1</u>	Занятие №37 — мячи, обручи, силовые упражнения Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: • катание мяча • прыжки через обруч • приседания с мячом • игра «Догони мяч» • баланс на одной ноге, удержание 10 сек Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>38</u>		<u>1</u>	Занятие №38 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, наклоны Основная: • наклоны, приседания с палкой • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой

			• упор на локтях и носках (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>39</u>		<u>1</u>	Занятие №39 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: • полоса препятствий с мячом • прыжки через дорожку • игра «Найди мяч» • баланс на линии Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>40</u>		<u>1</u>	Занятие №40 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, наклоны Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч, меняем ноги • перекаты через обруч • игра «Собери обручи»

			• упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>41</u>		<u>1</u>	Занятие №41 — мячи, силовые упражнения Вводная: ходьба, бег, махи руками, наклоны Основная: • катание мяча вперед/назад • броски в цель • приседания с мячом • игра «Догони мяч» • отжимания от пола с колен (по 6–10 раз) • подъем таза из положения лежа (по 6–8 раз) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>42</u>		<u>1</u>	Занятие №42 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, наклоны Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч, меняем ноги • перекаты через обруч

			• баланс на одной ноге • игра «Собери обручи» на время Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>43</u>		<u>1</u>	Занятие №43 — гимнастические палки, силовые упражнения Вводная: ходьба с палкой, махи руками, наклоны Основная: • наклоны с палкой вперед/в стороны • приседания с палкой • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой • упор на локтях и носках (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>44</u>		<u>1</u>	Занятие №44 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: • полоса препятствий с мячом • прыжки через дорожку • баланс на линии

			• игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>45</u>		<u>1</u>	Занятие №45 — мячи, обручи, силовые упражнения Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: • катание мяча • прыжки через обруч • приседания с мячом • игра «Догони мяч» • баланс на одной ноге Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>46</u>		<u>1</u>	Занятие №46 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, наклоны Основная: • наклоны, приседания с палкой • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой

			• упор на локтях и носках (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>47</u>		<u>1</u>	Занятие №47 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: • полоса препятствий • прыжки через дорожку • игра «Найди мяч» • баланс на линии Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>48</u>		<u>1</u>	Занятие №48 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, наклоны Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч, меняем ноги • перекаты через обруч • игра «Собери обручи»

			• упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>49</u>		<u>1</u>	Занятие №49 — мячи, силовые упражнения Вводная (5 мин): ходьба, бег с изменением направления, махи руками, наклоны Основная (20 мин): • катание мяча вперед/назад • броски в цель • приседания с мячом • игра «Догони мяч» • отжимания от пола с колен (по 6–10 раз) • подъем таза из положения лежа (6–8 раз) Заключительная (5 мин): дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>50</u>		<u>1</u>	Занятие №50 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, наклоны Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч, меняем ноги • перекаты через обруч

			• баланс на одной ноге • игра «Собери обручи» на скорость Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>51</u>		<u>1</u>	Занятие №51 — гимнастические палки, силовые упражнения Вводная: ходьба с палкой, махи руками, наклоны Основная: • наклоны с палкой вперед/в стороны • приседания с палкой • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой • упор на локтях и носках (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>52</u>		<u>1</u>	Занятие №52 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: • полоса препятствий с мячом (катание, подбрасывание) • прыжки через дорожку • баланс на линии

			• игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>53</u>		<u>1</u>	Занятие №53 — мячи, обручи, силовые упражнения Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: • катание мяча • прыжки через обруч • приседания с мячом • игра «Догони мяч» • баланс на одной ноге (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>54</u>		<u>1</u>	Занятие №54 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками, наклоны Основная: • наклоны, приседания с палкой • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой

			• упор на локтях и носках (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>55</u>		<u>1</u>	Занятие №55 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег с поворотами Основная: • полоса препятствий • прыжки через дорожку • игра «Найди мяч» • баланс на линии Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>56</u>		<u>1</u>	Занятие №56 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, наклоны Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч, меняем ноги • перекаты через обруч • игра «Собери обручи»

			• упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>57</u>		<u>1</u>	Занятие №57 — мячи, силовые упражнения Вводная: ходьба, бег, махи руками, наклоны Основная: • катание мяча • броски в цель • приседания с мячом • игра «Догони мяч» • отжимания от пола с колен (6–10 раз) • подъем таза из положения лежа (6–8 раз) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>58</u>		<u>1</u>	Занятие №58 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, наклоны Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч • перекаты через обруч

			• баланс на одной ноге • игра «Собери обручи» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>59</u>		<u>1</u>	Занятие №59 — гимнастические палки, силовые упражнения Вводная: ходьба с палкой, махи руками Основная: • наклоны с палкой • приседания с палкой • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой • упор на локтях и носках (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>60</u>		<u>1</u>	Занятие №60 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег Основная: • полоса препятствий с мячом • прыжки через дорожку • баланс на линии

			• игра «Найди мяч» Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>61</u>		<u>1</u>	Занятие №61 — мячи, обручи, силовые упражнения Вводная: ходьба по залу, бег, махи руками Основная: • катание мяча • прыжки через обруч • приседания с мячом • игра «Догони мяч» • баланс на одной ноге Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>62</u>		<u>1</u>	Занятие №62 — гимнастические палки Вводная: ходьба с палкой, махи руками Основная: • наклоны, приседания с палкой • игра «Передай палку» • повороты корпуса с палкой

			• упор на локтях и носках (10–15 сек) Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>63</u>		<u>1</u>	Занятие №63 — дорожки, мячи, координация Вводная: ходьба по линии, бег Основная: • полоса препятствий • прыжки через дорожку • игра «Найди мяч» • баланс на линии Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
<u>64</u>		<u>1</u>	Занятие №64 — обручи, координация Вводная: бег с изменением направления, наклоны Основная: • шаги через обруч • прыжки через обруч • перекаты через обруч • игра «Собери обручи»

			• упражнения на равновесие Заключительная: дыхательные упражнения, ходьба, расслабление
--	--	--	---

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии, используемые при обучении

В процессе реализации программы «ОФП и фитнес для детей» применяются современные образовательные технологии:

Игровые технологии

Игровые технологии способствуют развитию познавательных интересов и активизации деятельности обучающихся, а также тренируют память, мышление, развивают внимание и являются одним из приёмов преодоления пассивности. Весь процесс обучения по программе построен на спортивно - игровой деятельности обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии

Занятия основываются на создании комфортных условий обучения, строятся от простого к сложному.

Технологии рефлексивного обучения

В процессе обучения создаются ситуации для самостоятельного анализа и рефлексии собственной деятельности обучающимися.

В работе по программе используются следующие *методы обучения*:

- словесные методы обучения (объяснение, показ).
- наглядные методы обучения (показ иллюстраций, фото, демонстрация педагогом упражнений).
- практические методы обучения (тренировочные игры с педагогом, игра в парах с другими обучающимися).

Учебно-методический комплекс программы

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные автором списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Список литературы

1. Яковлева Л.В. , Юдина Р.А. Дыхательная гимнастика // Дошкольное воспитание. - 1997. - №2
2. Кулагина Е. Физическая культура для детей от 2 до 9 лет. - Москва: Астрель, 2010. - 65 с.
3. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
4. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019.
5. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
6. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
7. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2020.
8. Рыбкина. О.Н, Морозова.Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.

