

муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Куйбышевского района – детский сад комбинированного вида «Сказка»

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета.  
Протокол от 12.03. 2019 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ДОУ \_\_\_\_\_ С.П.Болтрукевич  
Приказ от 12.03. 2019 г. № 02-34а



**КОПИЯ**

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Старт»

**АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ:**

Безель Н.А., старший воспитатель,  
высшей квалификационной категории  
Ксенофонтова Т.С., педагог  
дополнительного образования

г. Куйбышев, 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| <b>1. Целевой раздел</b>  |    |
| 1.1. Пояснительная записка .....  | 3  |
| 1.1.1. Цели и задачи программы.....   | 4  |
| 1.1.2. Принципы формирования программы и организации образовательного процесса..... | 5  |
| 1.1.3. Значимые характеристики для разработки программы.....                        | 6  |
| 1.2. Планируемые результаты освоения программы.....                                 | 9  |
| <b>2. Содержательный раздел</b>   |    |
| 2.1. Содержание программы.....  | 10 |
| 2.2. Формы и методы реализации программы.....                                       | 11 |
| 2.3. Учебно-тематический план.....  | 12 |
| 2.4. Виды и формы контроля.....   | 25 |
| <b>3. Организационный раздел</b>  |    |
| 3.1. Материально–технические условия реализации программы.....                      | 26 |
| 3.2. Календарный учебный график .....   | 26 |
| 3.3. Список методической литературы, используемой для реализации программы .....    | 27 |
| 3.4. Оценочные материалы для итогового контроля.....                                | 28 |

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Старт» муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения Куйбышевского района – детского сада комбинированного вида «Сказка» является нормативно-управленческим документом, характеризующим специфику содержания дополнительного образования, особенности образовательного процесса по реализации программы, характер оказываемых дополнительных образовательных услуг с учетом созданных условий, индивидуальных особенностей, интересов и возможностей воспитанников, образовательных запросов родителей (законных представителей).

Программа дополнительного образования «Старт» определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Основанием для разработки Программы является запрос со стороны родителей воспитанников ДООУ «Сказка» на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению детей, на развитие их индивидуальных способностей.

Программа дополнительного образования «Старт» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ № 706 от 15.08.2013 г. «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации».
- Конвенция о правах ребёнка.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИИ» 2.4.3049-13). Изменения от 27 августа 2015 года.
- Устав ДООУ.

Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в дошкольном учреждении, возрастных особенностей детей дошкольного возраста на основе дифференцированного и индивидуального подхода

В программу «Старт» наряду с традиционными формами упражнений включены элементы гимнастики, упражнения по степ-аэробике, упражнения на фитболах, обучение детей элементам спортивных игр (футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис), разнообразные подвижные игры.

Физические упражнения развивают у детей такие важные качества, как внимательность, точность, дисциплинированность. Под влиянием различных игр у детей формируются положительные черты характера, и вырабатывается сила воли.

Специально организованные и систематически проводимые упражнения обеспечивают правильное развитие скелета ребенка и его мышечной системы. Под влиянием упражнений повышается обмен веществ в организме, увеличивается аппетит ребенка и улучшается усвоение пищи. Все это обуславливает нормальный рост и развитие детей.

Занятия гимнастикой и подвижными играми благоприятно влияют на деятельность всех внутренних органов, особенно на работу легких и сердца. Физические упражнения предупреждают нарушение осанки и деформации скелета (искривление позвоночника, уплощения грудной клетки, изменения формы ног), хорошо укрепляют весь организм и повышают сопротивляемость его к различным заболеваниям.

Срок реализации Программы – 2 года.

Форма обучения – очная.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

### **1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Цель и задачи деятельности МКДОУ «Детский сад № 2 «Сказка» по реализации программы дополнительного образования определяются Уставом ДОО, программой дополнительного образования «Старт».

**Цель Программы** – укрепление здоровья; формирование гармоничной всесторонне развитой личности, развитие творческой самостоятельности.

#### **Задачи:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей.

2. Формировать доступные представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
3. Развивать жизненно необходимые двигательные действия: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, бросание, ловля и метание; движение рук, ног, туловища, шеи;
4. Содействовать формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия.
5. Выбатывать умение владеть телом, укреплять мышцы.
6. Формировать гармоничное телосложение, соответственно возрасту, физическую и умственную работоспособность.
7. Формировать широкого круга игровые действия, представления о спортивных играх.
8. Развивать физические качества: ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, пластичность, общую выносливость, координационные способности, умение сохранять равновесие; чувство ритма.
9. Воспитывать нравственно-волевые качества личности, активность, самостоятельность.
10. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности и потребность в ней.

### **1.1.2. ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОГРАММЫ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Программа дополнительного образования «Старт», а также организация образовательного процесса строится на современных тенденциях личностно-ориентированного обучения и на следующих педагогических принципах:

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
3. Поддержка инициативы детей;
4. Принцип системности и последовательности.
5. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, максимальный учет его психологических особенностей, возможностей и интересов;
7. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в движении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей.
8. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

10. Сотрудничество с семьей.

### **1.1.3. ЗНАЧИМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ.**

Изучение социального заказа родителей воспитанников показало - большинство родителей выразило желание о продолжении предоставления в ДОО дополнительных образовательных услуг, в том числе обучении детей в физкультурно - оздоровительной студии, так как родители удовлетворены качеством предоставляемых образовательных услуг (результаты открытых занятий для родителей, анкетирования).

Основными участниками реализации программы являются: дети старшего дошкольного возраста, родители (законные представители), педагог дополнительного образования.

#### **Возрастные особенности развития детей.**

##### **Дети 5-6 лет**

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется.

Более совершенной становится крупная моторика. Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков, которые значительно быстрее формируются при многократном повторении упражнений с незначительными перерывами. Взрослый, находясь рядом с детьми, следит за безопасностью, заботится о смене двигательной активности, при необходимости организует вместе с детьми пространство для подвижных игр.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты. Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

### **Дети 6-7 лет**

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см. Одна из особенностей физического развития детей 6-7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений. Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. Но устойчивость пока невелика (достигает 10-15 минут) и зависит от индивидуальных особенностей ребенка и условий обучения.

Вместе со взрослыми ребенок может заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут.

В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. Помимо устойчивости внимания, развивается переключаемость и распределение внимания.



## 1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММЫ

Показатели эффективности реализации программы:

- Ребенок имеет представления о пользе занятий физическими упражнениями и спортом.
- Ребенок владеет своим телом в движениях, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;
- Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;
- Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;
- Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;
- Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга в двигательной деятельности.
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;
- Ребёнок проявляет интерес к физическими упражнениям, желание заниматься спортом.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание программы включает восемь основных блоков:

1. Теоретические сведения.
2. Строевая подготовка.
3. Движения свободной пластики.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Акробатические упражнения.
6. Элементы спортивных игр.
7. Подвижные игры.
8. Упражнения на восстановление дыхания.

- **Теоретические сведения.**

- Беседа по технике безопасности на занятии.
- Что такое осанка?
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Высота – это не страшно.
- Когда ребенок растет красивым.
- Гимнастика для ног и ее значение.
- Спортивные игры.
- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья и др.

- **Строевая подготовка.**

- Построение в колонну, шеренгу, круг, парами, тройками
- Разновидности передвижений: противходом, по диагонали, змейкой и др.

- **Движения свободной пластики.**

- Ходьба: обычная, на полупальцах, в полуприседе, в приседе, на пятках, на внешней и внутренней сводах стопы.
- Бег: обычный, на полупальцах, высокий, с захлестом голени, махом прямых ног, галоп, полька.
- Шаги: мягкий, высокий, острый, приставной, с выпадами и др.

- **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения с предметами.

Для рук и плечевого пояса.

Для мышц и туловища.

Для мышц на ног.

Упражнения в партере.

Для мышц живота и спины.

На гибкость.

На растягивание.

Комплексы:

Ритмическая гимнастика

Степаэробика

Упражнения на фитболах и др.

- **Акробатические упражнения.**
  - Стойки, выпады, упоры, седы.
  - Группировка, перекал, кувырок.
  - Самолёт, коробочка, полушпагат, шпагат, мост, берёзка и др.
  - Упражнения на шведской стенке: уголок, птичка на ветке и др.
- **Элементы спортивных игр.**
  - Футбол
  - Баскетбол
- **Подвижные игры**
  - «Пятнашки» (Салки)
  - «Третий лишний»
  - «Удочка»
  - «Охотники и утки»
  - «Змея»
  - «Хитра лиса»
  - «Не оставайся на полу»
  - «Ловишка с ленточками» и др.
  - Игры малой подвижности: «Вершки – корешки», «Летает – не летает», «Найди и промолчи», «Кто ушёл» и др.
- **Упражнения на восстановление дыхания.**
  - «Петушок»
  - «Воздушный шар»
  - «Побрызгаем бельё водой»
  - «Филин»
  - «Рубим дрова»
  - «Пароход»
  - «Запах цветка»
  - «Задуй свечу»
  - «Подуй на снежинку»
  - «Шарик лопнул»
  - «Гуси» и др

## **2.2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Игровые занятия.
- Круговая тренировка.
- Спортивный досуг
- Дидактические игры.
- Акробатические упражнения.
- Беседа.
- Показ с пояснениями.
- Разучивание элементов спортивных игр.
- Спортивные игры

- Подвижная игра.
- Игра – эстафета.
- Упражнения на восстановление дыхания.
- Индивидуальная работа.

### 2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Первый год обучения

| Месяц,<br>неделя | Количество<br>часов | Содержание занятия   |
|------------------|---------------------|--|
| <b>Октябрь</b>   |                     |  |
| 1 неделя         | 2                   | Беседа «Влияние физических упражнений на организм человека».<br>1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения.<br>3. Общеразвивающие упражнения (комплекс № 1)<br>4. Акробатическое упражнение «Самолет»<br>Игра на развитие быстроты и ловкости<br>5. «Пятнашки»<br>6. Игра на восстановление дыхания «Петушок»<br>7.   |
| 2 неделя         | 2                   | 1. Беседа «Правила безопасности во время занятий»<br>2. Ходьба и бег.<br>3. Строевые упражнения и перестроения.<br>Ритмическая гимнастика «Зверобика» (комплекс № 1)<br>4. 1)<br>5. Акробатическое упражнение «Колечко»<br>Подвижная игра для развития ориентации в пространстве,<br>6. ловкости и быстроты «Бездомный заяц»<br>7. Игра на восстановление дыхания «Запах цветка» |
| 3 неделя         | 2                   | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения.<br>Общеразвивающие упражнения с мячом (комплекс № 2)<br>3. № 2)<br>4. Беседа «Высоты не боимся»<br>Лазанье по гимнастической стенке (произвольное<br>5. вверх до определенной высоты и вниз)<br>6. Подвижная игра на внимание «Летает – не летает»<br>7. Игровое подражательное движение «Аист»                       |
| 4 неделя         | 2                   | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>8. Ритмическая гимнастика (комплекс № 1)<br>9. Прыжки через скакалку на двух ногах.   |

|               |   |  |
|---------------|---|--|
|               |   | 10 Акробатические упражнения «Самолет»,<br>«Колечко»<br>Подвижная игра на закрепление прыжков и<br>3. ловкости<br>«Удочка»   |
| <b>Ноябрь</b> |   |  |
| 1 неделя      | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>3. Общеразвивающие упражнения (комплекс № 2)<br>4. Акробатическое упражнение «Корзинка»<br>Лазанье по гимнастической стенке (произвольное<br>5. вверх до<br>определенной высоты и вниз)<br>Игра на развитие быстроты и ловкости<br>6. «Пятнашки»<br>7. Дыхательная гимнастика |
| 2 неделя      | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>Ритмическая гимнастика «Как слонёнок учился<br>3. танцевать»<br>(комплекс № 2)  |

|          |   |  |
|----------|---|--|
|          |   | Лазанье (вверх, наступая на каждую рейку<br>4. поочередно<br>двумя ногами, вниз не глядеть)<br>5. Прыжки через скакалку на двух ногах.<br>6. Подвижная игра «Не оставайся на полу»<br>7. Игра на восстановление дыхания «Одуванчик»  |
| 3 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>3. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (комплекс № 3)<br>4. Акробатическое упражнение «Мостик»<br>Лазанье (вверх, наступая на каждую рейку<br>5. поочередно<br>двумя ногами, вниз не глядеть)<br>Подвижная игра для развития ориентации в<br>6. пространстве,<br>ловкости и быстроты «Бездомный заяц»<br>7. Игра на восстановление дыхания «Петушок» |
| 4 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения  |

|               |   |   |
|---------------|---|---|
|               |   | <p>Ритмическая гимнастика «Как слонёнок учился танцевать»<br/>(комплекс № 2)</p> <p>4. Ходьба по скамейке с различным положением рук.</p> <p>5. Акробатическое упражнение «Корзинка»</p> <p>6. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>7. Игра на восстановление дыхания «Пароход»</p>   |
| <b>Ноябрь</b> |   |   |
| 1 неделя      | 2 | <p>1. Ходьба и бег.</p> <p>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>3. (комплекс № 4)</p> <p>4. Акробатическое упражнение «Берёзка»</p> <p>5. Упражнение в равновесии</p> <p>6. Игра – эстафета</p> <p>7. Игра на восстановление дыхания «Часы»</p>   |
| 2 неделя      | 2 | <p>1. Ходьба и бег.</p> <p>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»<br/>(комплекс № 3)</p> <p>Упражнение на гимнастической стенке «Птичка на ветке»</p> <p>4. Акробатическое упражнение «Мостик»</p> <p>6. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>7. Игра на восстановление дыхания «Петушок»</p> |
| 3 неделя      | 2 | <p>1. Ходьба и бег.</p> <p>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>3. (комплекс № 4)</p> <p>4. Упражнение «Кувырок»<br/>Упражнение на гимнастической стенке «Птичка на ветке»</p> <p>6. Подвижная игра «Бег сороконожек»</p> <p>7. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>                           |
| 4 неделя      | 2 | <p>1. Ходьба и бег.</p> <p>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»</p>   |

|                |   |   |
|----------------|---|---|
|                |   | (комплекс № 3)<br>4. Упражнение на гимнастической стенке «Уголок»<br>5. Упражнение «Кувырок»<br>6. Подвижная игра на внимание «Летает – не летает»  |
| <b>Декабрь</b> |   |   |
| 1 неделя       | 2 | 1. Беседа «Что такое осанка?»<br>2. Ходьба и бег.<br>3. Строевые упражнения и перестроения<br>Общеразвивающие упражнения с обручами<br>4. (комплекс №5)<br>5. Упражнение с мячом (бросок и ловля)<br>6. Акробатические упражнения «Самолет»<br>7. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»<br>Игра на восстановление дыхания «Подуй на<br>8. снежинку» |
| 2 неделя       | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>3. Разминка в игровой форме «Сделай фигуру»<br>4. Упражнение с мячом (попади в сетку)<br>5. Акробатические упражнения «Колечко»<br>6. Подвижная игра «Змея»<br>7. Игра на восстановление дыхания «Рубим дрова»   |
| 3 неделя       | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>Ритмическая гимнастика «Кузнечик» (комплекс №<br>3. 4)<br>4. Упражнение с мячом (ведение мяча ногой)<br>5. Упражнение с мячом (бросок, хлопок, ловля)<br>6. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»<br>7. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»                                      |
| 4 неделя       | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>3. Разминка в игровой форме «Сделай фигуру»<br>Упражнение с мячом (перебрасывание мяча друг<br>4. другу)<br>5. Упражнение с мячом (попади в сетку)<br>6. Подвижная игра «Хитрая лиса»<br>7. Игра на восстановление дыхания «Шарик»   |
| <b>Январь</b>  |   |   |
| 2 неделя       | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>Ритмическая гимнастика «Зверобика» (комплекс №<br>3. 1)<br>4. Упражнение с клюшкой (ведение шайбы)<br>5. Упражнение с мячом (перебрасывание мяча друг  |

|          |   |  |
|----------|---|--|
|          |   | другу)<br>6. Игра - эстафета<br>7. Игра на восстановление дыхания «Задуй свечу»  |
| 3 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>Общеразвивающие упражнения с мячом (комплекс<br>3. № 2)<br>4. Упражнение с клюшкой (ведение шайбы)<br>5. Упражнение с клюшкой (бросок шайбы в ворота)<br>6. Подвижная игра «Хитрая лиса»<br>7. Игра на восстановление дыхания «Петушок» |

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 4 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>Ритмическая гимнастика «Как слонёнок учился<br>3. танцевать»<br>(комплекс № 2)<br>Упражнение с клюшкой (ведение шайбы змейкой<br>4. вокруг<br>ориентиров)<br>5. Акробатические упражнения «Мостик»<br>6. Игра - эстафета<br>7. Игра на восстановление дыхания «Гуси» |
|----------|---|---|

### **Февраль**

|          |   |  |
|----------|---|--|
| 1 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>Ритмическая гимнастика «Морская разминка»<br>3. (комплекс<br>№ 5)<br>Упражнение с клюшкой (передача шайбы друг<br>4. другу)<br>5. Акробатические упражнения «Берёзка»<br>6. Подвижная игра «Охотники и утки»<br>7. Игра на восстановление дыхания «Пароход» |
| 2 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>3. Стэпаэробика (комплекс № 1)<br>Упражнение с клюшкой (ведение шайбы змейкой<br>4. вокруг<br>ориентиров)<br>5. Акробатические упражнения «Берёзка»<br>6. Подвижная игра по желанию детей<br>7. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»                   |



|          |   |  |
|----------|---|--|
| 3 неделя | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (комплекс № 3)<br/>Круговая тренировка (кувырок, мостик, бросание мяча в сетку, попади шайбой в ворота, колечко)</li> <li>4. мяча в сетку, попади шайбой в ворота, колечко)</li> <li>5. Подвижная игра по желанию детей</li> <li>6. Игра малой подвижности «Летает – не летает»</li> </ol> |
| 4 неделя | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Стэпаэробика (комплекс № 1)</li> <li>4. Упражнение с мячом (ведение мяча ногой)</li> <li>5. Упражнение с мячом (забивание мяча в ворота)</li> <li>6. Подвижная игра «Третий лишний»</li> </ol>  |

### Март

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 1 неделя | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Общеразвивающие упражнения с флажками</li> <li>3. (комплекс № 4)<br/>Круговая тренировка (кувырок, берёзка, бросание мяча в сетку, самолёт, попади шайбой в ворота, ходьба по ребристой дорожке)</li> <li>4. мяча в сетку, самолёт, попади шайбой в ворота, ходьба по ребристой дорожке)</li> <li>5. Подвижная игра «Змея»</li> <li>6. Игра на восстановление дыхания «Рубим дрова»</li> </ol> |
|----------|---|---|

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 2 неделя | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Аэробика на фитболах (комплекс № 1)<br/>Упражнение с мячом (перебрасывание мяча друг другу через сетку)</li> <li>4. другу через сетку)</li> <li>5. Акробатические упражнения «Полу шпагат»</li> <li>6. Подвижная игра «Третий лишний»<br/>Игра на восстановление дыхания по желанию детей</li> <li>7. детей</li> </ol> |
| 3 неделя | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Общеразвивающие упражнения с обручами</li> <li>3. (комплекс №5)</li> <li>4. Упражнение с теннисной ракеткой и мячом</li> </ol>   |

|               |   |   |
|---------------|---|---|
|               |   | <p>(подбрасывание мяча на ракетке)<br/> Упражнение с мячом (перебрасывание мяча друг другу<br/> 5. другу<br/> через сетку)<br/> 6. Игры – эстафеты<br/> Игра на восстановление дыхания по желанию<br/> 7. детей</p>   |
| 4 неделя      | 2 | <p>1. Ходьба и бег.<br/> 2. Строевые упражнения и перестроения<br/> 3. Аэробика на фитболах (комплекс № 1)<br/> Упражнение на гимнастической стенке «Птичка на<br/> 4. ветке»<br/> 5. Упражнение с теннисной ракеткой и мячом<br/> (подбрасывание мяча на ракетке)<br/> 6. Подвижная игра «Охотники и утки»<br/> 7. Игра малой подвижности «Кто ушёл?»</p>  |
| <b>Апрель</b> |   |   |
| 1 неделя      | 2 | <p>1. Ходьба и бег.<br/> 2. Строевые упражнения и перестроения<br/> 3. Ритмическая гимнастика «Богатырская сила»<br/> Упражнение с теннисной ракеткой и мячом (подача<br/> 4. мяча)<br/> 5. Упражнение на гимнастической стенке «Уголок»<br/> 6. Подвижная игра «Хитрая лиса»<br/> 7. Игра на восстановление дыхания «Рубим дрова»</p>                      |
| 2 неделя      | 2 | <p>1. Ходьба и бег.<br/> 2. Строевые упражнения и перестроения<br/> 3. Стэпаэробика (комплекс № 1)<br/> 4. Акробатические упражнения «Полу шпагат»<br/> Упражнение с теннисной ракеткой и мячом (подача<br/> 5. мяча)<br/> 6. Подвижная игра «Медведь и пчёлы»<br/> 7. Игра малой подвижности «Летает – не летает»<br/> 8.</p>                              |
| 3 неделя      | 2 | <p>1. Ходьба и бег.<br/> 2. Строевые упражнения и перестроения<br/> 3. Ритмическая гимнастика «Богатырская сила»<br/> Круговая тренировка (ведение мяча змейкой, полу<br/> 4. шпагат,<br/> подбрасывание мяча на ракетке, колечко,<br/> перебрасывание<br/> мяча друг другу, ходьба по массажным коврикам<br/> 5. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | 6. Игра на восстановление дыхания «Часики» |
|--|--|--|

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 4 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>3. Разминка в игровой форме «Сделай фигуру»<br>4. Передача мяча ногой друг другу<br>5. Кувырок<br>6. Подвижная игра «Удочка» |
|----------|---|---|

### Май

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 1 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>Ритмическая гимнастика «Весёлые<br>путешественники»<br>3. Передача мяча друг другу через сетку<br>4. Акробатическое упражнение «Мостик»<br>5. Игры – эстафеты<br>6. Ходьба по массажным коврикам |
|----------|---|---|

|          |   |  |
|----------|---|--|
| 2 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>3. Аэробика на фитболах (комплекс № 1)<br>4. Упражнение с мячом (попади в кольцо)<br>5. Акробатическое упражнение «Берёзка»<br>6. Подвижная игра «Хитрая лиса»<br>7. Игра на восстановление дыхания «Шарик» |
|----------|---|--|

|          |   |  |
|----------|---|--|
| 3 неделя | 2 | Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие<br>1. друзья».<br>2. Ходьба и бег.<br>3. Строевые упражнения и перестроения.<br>4. Ритмическая гимнастика по желанию детей.<br>Упражнение в равновесии на гимнастической<br>5. скамейке.<br>6. Ведение мяча рукой.<br>7. Подвижная игра «Змея» |
|----------|---|--|

|          |   |   |
|----------|---|---|
| 4 неделя | 2 | Упражнения и игры по желанию детей.<br><b>Открытое занятие для родителей.</b> |
|----------|---|---|

### Второй год обучения

| Месяц,<br>неделя | Количество<br>часов | Содержание занятия   |
|------------------|---------------------|--|
| <b>Октябрь</b>   |                     |  |
| 1 неделя         | 2                   | 1. Беседа «Когда ребёнок растёт красивым».<br>2. Ходьба и бег.<br>3. Строевые упражнения и перестроения. |

|               |   |   |
|---------------|---|---|
|               |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Общеразвивающие упражнения (комплекс № 2)<br/>Акробатическое упражнение «Самолет»</li> <li>5. (повторение)<br/>Игра на развитие быстроты и ловкости</li> <li>6. «Пятнашки»</li> <li>7. Игра на восстановление дыхания «Петушок»</li> </ol>  |
| 2 неделя      | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа «Правила безопасности во время занятий»</li> <li>2. Ходьба и бег.</li> <li>3. Строевые упражнения и перестроения.<br/>Ритмическая гимнастика «Зверобика» (комплекс №1)</li> <li>4. Акробатическое упражнение «Колечко»</li> <li>5. (повторение)<br/>Подвижная игра для развития ориентации в пространстве,</li> <li>6. ловкости и быстроты «Бездомный заяц»</li> <li>7. Игра на восстановление дыхания «Запах цветка»</li> </ol> |
| 3 неделя      | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения.<br/>Общеразвивающие упражнения с мячом (комплекс № 2)</li> <li>3. Беседа «Высоты не боимся»<br/>Лазанье по гимнастической стенке (вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами)</li> <li>8. повторение</li> <li>5. Подвижная игра на внимание «Летает – не летает»</li> <li>6. Игровое подражательное движение «Аист»</li> </ol>                               |
| 4 неделя      | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Ритмическая гимнастика (комплекс № 1)</li> <li>4. Прыжки через скакалку на двух ногах (повторение)<br/>Акробатическое упражнение «Берёзка»</li> <li>5. (повторение)<br/>Подвижная игра на закрепление прыжков и ловкости</li> <li>6. «Удочка»</li> </ol>   |
| <b>Ноябрь</b> |   |   |
| 1 неделя      | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения (комплекс № 2)</li> <li>4. Акробатическое упражнение «Корзинка»</li> </ol>  |

|               |   |   |
|---------------|---|---|
|               |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>5. Прыжки вверх через планку<br/>Игра на развитие быстроты и ловкости</li> <li>6. «Пятнашки»</li> <li>7. Дыхательная гимнастика</li> </ul>   |
| 2 неделя      | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Ритмическая гимнастика «Как слонёнок учился танцевать»<br/>(комплекс № 2)<br/>Лазанье (вверх, наступая на каждую рейку</li> <li>4. поочередно<br/>двумя ногами, вниз не глядеть)</li> <li>5. Прыжки через скакалку на двух ногах.</li> <li>6. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</li> <li>7. Игра на восстановление дыхания «Одуванчик»</li> </ul>  |
| 3 неделя      | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (комплекс № 3)</li> <li>4. Акробатическое упражнение «Мостик»<br/>Лазанье (вверх, наступая на каждую рейку</li> <li>5. поочередно<br/>двумя ногами)<br/>Подвижная игра для развития ориентации в</li> <li>6. пространстве,<br/>ловкости и быстроты «Бездомный заяц»</li> <li>7. Игра на восстановление дыхания «Петушок»</li> </ul> |
| 4 неделя      | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Ритмическая гимнастика «Как слонёнок учился танцевать»<br/>(комплекс № 2)</li> <li>4. Ходьба по скамейке с выполнением задания.</li> <li>5. Акробатическое упражнение «Полу шпагат»</li> <li>6. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</li> <li>7. Игра на восстановление дыхания «Пароход»</li> </ul>  |
| <b>Ноябрь</b> |   |   |
| 1 неделя      | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Общеразвивающие упражнения с флажками</li> <li>3. (комплекс № 4)</li> <li>4. Акробатическое упражнение «Поперечный</li> </ul>  |

|                |   |  |
|----------------|---|--|
|                |   | <p>шпагат»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Упражнение в равновесии</li> <li>Игра – эстафета</li> <li>Игра на восстановление дыхания «Часы»</li> </ol>   |
| 2 неделя       | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег.</li> <li>Строевые упражнения и перестроения<br/>Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»</li> <li>(комплекс № 3)<br/>Упражнение на гимнастической стенке «Птичка на ветке»</li> <li>Прыжки вверх через планку</li> <li>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</li> <li>Игра на восстановление дыхания «Петушок»</li> </ol>   |
| 3 неделя       | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег.</li> <li>Строевые упражнения и перестроения<br/>Общеразвивающие упражнения с флажками</li> <li>(комплекс № 4)<br/>Акробатическое упражнение «Поперечный шпагат»</li> <li>Упражнение на гимнастической стенке «Уголок»</li> <li>Подвижная игра «Бег сороконожек»</li> <li>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</li> </ol>   |
| 4 неделя       | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба и бег.</li> <li>Строевые упражнения и перестроения<br/>Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»</li> <li>(комплекс № 3)<br/>Прыжки через скакалку на двух ногах</li> <li>Акробатическое упражнение «Полу шпагат» на гимнастической скамейке</li> <li>Подвижная игра на внимание «Летает – не летает»</li> </ol>  |
| <b>Декабрь</b> |   |  |
| 1 неделя       | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>Беседа «Что такое осанка?»</li> <li>Ходьба и бег.</li> <li>Строевые упражнения и перестроения<br/>Общеразвивающие упражнения с обручами</li> <li>(комплекс №5)</li> <li>Упражнение с мячом (бросок и ловля)</li> <li>Акробатическое упражнение «Самолет» на гимнастической скамейке</li> <li>Подвижная игра «Ловишка с ленточками»</li> <li>Игра на восстановление дыхания «Подуй на снежинку»</li> </ol> |

|               |   |   |
|---------------|---|---|
| 2 неделя      | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Разминка в игровой форме «Сделай фигуру»</li> <li>4. Упражнение с мячом (попади в кольцо)</li> <li>5. Прыжки через скакалку на одной ноге</li> <li>6. Подвижная игра «Змея»</li> <li>7. Игра на восстановление дыхания «Рубим дрова»</li> </ol>  |
| 3 неделя      | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Ритмическая гимнастика «Кузнечик» (комплекс № 3. 4)</li> <li>3. 4) Упражнение с мячом (перебрасывание мяча друг</li> <li>4. другу<br/>через сетку)</li> <li>5. Упражнение с мячом (бросок, хлопок, ловля)</li> <li>6. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»</li> <li>7. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</li> </ol> |
| 4 неделя      | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Разминка в игровой форме «Сделай фигуру»</li> <li>4. Разучивание спортивной игры «Баскетбол»</li> <li>5. Подвижная игра «Хитрая лиса»</li> <li>6. Игра на восстановление дыхания «Шарик»</li> </ol>  |
| <b>Январь</b> |   |   |
| 2 неделя      | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Ритмическая гимнастика «Зверобика» (комплекс № 3. 1)</li> <li>3. 1) Упражнение с клюшкой (ведение шайбы змейкой<br/>Упражнение с клюшкой (бросок шайбы в ворота)</li> <li>5. Игра - эстафета</li> <li>6. Игра на восстановление дыхания «Задуй свечу»</li> </ol>   |
| 3 неделя      | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Общеразвивающие упражнения с мячом (комплекс 3. № 2)</li> <li>3. № 2) Спортивная игра «Баскетбол»</li> <li>5. Подвижная игра «Хитрая лиса»</li> <li>6. Игра на восстановление дыхания «Петушок»</li> </ol>   |
| 4 неделя      | 2 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Ритмическая гимнастика «Как слонёнок учился 3. танцевать»<br/>(комплекс № 2)</li> </ol>  |

|                |   |   |
|----------------|---|---|
|                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>4. Разучивание спортивной игры «Хоккей»</li> <li>5. Игра - эстафета</li> <li>6. Игра на восстановление дыхания «Гуси»</li> </ul>   |
| <b>Февраль</b> |   |   |
| 1 неделя       | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Ритмическая гимнастика «Морская разминка»</li> <li>3. (комплекс № 5)<br/>Упражнение с клюшкой (передача шайбы друг другу)</li> <li>4. Акробатические упражнения «Поперечный шпагат»</li> <li>5. подвижная игра «Охотники и утки»</li> <li>7. Игра на восстановление дыхания «Пароход»</li> </ul> |
| 2 неделя       | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Стэпаэробика (комплекс № 2)</li> <li>4. Спортивная игра «Баскетбол»</li> <li>5. Подвижная игра по желанию детей</li> <li>6. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</li> </ul>   |
| 3 неделя       | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (комплекс № 3)</li> <li>4. Спортивная игра «Хоккей»</li> <li>5. Подвижная игра по желанию детей</li> <li>6. Игра малой подвижности «Летает – не летает»</li> </ul>  |
| 4 неделя       | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения</li> <li>3. Стэпаэробика (комплекс № 2)<br/>Круговая тренировка (кувырок, берёзка, бросание мяча в сетку, самолёт, попади шайбой в ворота, ходьба по ребристой дорожке)</li> <li>5. Подвижная игра «Третий лишний»</li> </ul>  |
| <b>Март</b>    |   |   |
| 1 неделя       | 2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег.</li> <li>2. Строевые упражнения и перестроения<br/>Общеразвивающие упражнения с флажками</li> <li>3. (комплекс №4)</li> <li>4. Лазание по канату.</li> <li>5. Акробатические упражнения «Полу шпагат на</li> </ul>  |



|          |   |   |
|----------|---|---|
|          |   | гимнастической скамейке»<br>6. Подвижная игра «Змея»<br>7. Игра на восстановление дыхания «Рубим дрова»   |
| 2 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>3. Аэробика на фитболах (комплекс № 2)<br>4. Прыжки с разбега вверх через планку<br>5. Лазание по канату.<br>6. Подвижная игра «Третий лишний»<br>Игра на восстановление дыхания по желанию<br>7. детей  |
| 3 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>Общеразвивающие упражнения с обручами<br>3. (комплекс №5)<br>4. Упражнение с теннисной ракеткой и мячом<br>(подбрасывание мяча на ракетке)<br>Упражнение на гимнастической стенке «Птичка на<br>5. ветке»<br>6. Игры – эстафеты<br>Игра на восстановление дыхания по желанию<br>7. детей |
| 4 неделя | 2 | 1. Ходьба и бег.<br>2. Строевые упражнения и перестроения<br>3. Аэробика на фитболах (комплекс № 2)<br>Упражнение на гимнастической стенке «Птичка на<br>4. ветке»<br>Упражнение с теннисной ракеткой и мячом (подача<br>5. мяча)<br>6. Подвижная игра «Охотники и утки»<br>7. Игра малой подвижности «Кто ушёл?»                                     |

#### 2.4. ФОРМЫ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- Диагностика физического развития детей.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках программы.
- Открытое итоговое занятие для родителей.
- Спартакиада «Веселые старты»
- Участие в фестивале ГТО.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

В ДОУ имеются условия для реализации программы:

- Физкультурный зал.
- Стадион «Олимпик».
- Спортивный инвентарь для занятий физической культурой:
  - ✓ резиновые мячи (разных размеров)
  - ✓ гимнастические палки
  - ✓ набивные мячи, обручи, скакалки
  - ✓ кегли
  - ✓ дуги
  - ✓ ребристые дорожки
  - ✓ мешочки для метания
  - ✓ мешочки для равновесия
  - ✓ скамейки
  - ✓ канат
  - ✓ фитболлы
  - ✓ степы
- Оборудование для спортивных игр (баскетбольная сетка, хоккейные клюшки, футбольный и волейбольный мячи, ракетки)
- Нестандартное оборудование,
- Оборудование для профилактики плоскостопия (массажные коврики);
- Музыкальный центр;
- Аудиотека музыкальных произведений для проведения ритмической гимнастики, занятий по физической культуре, спортивных досугов)
- Методическая литература

#### 3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Группа  | Количество занятий в неделю | Количество занятий в месяц | Количество занятий в год |
|---------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 5-6 лет | 2                           | 8                          | 68                       |
| 6-7 лет | 2                           | 8                          | 68                       |

**Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня.**

**Длительность занятий:**

группа первого года обучения (дети 5 – 6 лет) – 25 минут

группа второго года обучения (дети 6 - 7 лет) – 30 минут

Наполняемость группы 10 человек.

#### **Режим занятий**

| <b>№ п/п</b> | <b>День недели</b> | <b>Время</b> | <b>Группа</b> |
|--------------|--------------------|--------------|---------------|
| 1            | Понедельник        | 15.30-15.55  | 5-6 лет       |
|              |                    | 16.30-17.00  | 6-7 лет       |
| 2            | Среда              | 15.30-15.55  | 5-6 лет       |
|              |                    | 16.30-17.00  | 6-7 лет       |

### **3.4. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М: Просвещение 1992г. 159 с.
2. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М: Просвещение 1983г. 79 с.
3. Алябьева Е. А. «Нескучная гимнастика» для детей 5 – 7 лет. «ТЦ Сфера», 2014г.
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» Санкт -Петербург. 2000г.
5. Горбатенко О.Ф. «Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ», Учитель, 2008.г.
6. «Инструктор по физкультуре», 2016 г. № 4, №5, №7 «ТЦ Сфера»
7. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера 2014 г.
8. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.  
М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
9. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, М.: Мозаика-Синтез 2014 г.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей.  
– СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
12. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры» физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок. Волгоград: Учитель, 2011г.
13. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет».

### 3.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

#### **Критерии и методы оценки физической подготовленности детей**

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

**Гибкость** определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

**Быстрота** - способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

**Выносливость** является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардио-респираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

**Сила** - взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей.

**Ловкость** - более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

#### **Тестирование уровня физической подготовленности детей**

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

##### **1. Тест на определение скоростных качеств:**

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

## **2. Тест на определение выносливости:**

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге на 90м (300м) у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек.

Заранее разметить дистанцию - линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

## **3. Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

## **4. Тест на определение гибкости:**

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Если ребенок испытывает чувство страха можно выполнять наклон вперёд из положения, сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б. а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют

по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

#### **5. Тест на определение координационных способностей:**

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

#### **6. Тест на определение силовой выносливости:**

Цель: Определить силовые качества в сгибание туловища.

Методика: Испытуемый лежит на спине, руки за головой, ноги удерживаются партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «Можно» испытуемый выполняет сгибание туловища до вертикали (сед прямой), затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз в течение одной попытки.

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДООУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат.

### **Анализ и обработка полученных данных тестирования**

Оценка полученных результатов - сложная задача.

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Первый, наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности - это сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастнополовым показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе стандартов, как правило, для определенного географического региона.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности.

Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата; наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности.

Необходимо также выделить и качественные показатели, которые дают представление об уровне овладения техникой движений у детей. Критерии оценки качества подлежат переводу в определенную систему баллов, например 3 или 5-балльную шкалу.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь

место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств.

Оценка физической подготовленности  
 Группа \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_год

| № | ФИО | Физ группа | Гр здор | Прыжок в длину |    | Наклон туловища из пол. лежа |    | Наклон вперед из пол.сидя (гибкость) |    | Челночный бег (3*10) |    | Бег 30м |    | Бег 90м (300м) |    |
|---|-----|------------|---------|----------------|----|------------------------------|----|--------------------------------------|----|----------------------|----|---------|----|----------------|----|
|   |     |            |         | нг             | кг | нг                           | кг | нг                                   | кг | нг                   | кг | нг      | кг | нг             | кг |
|   |     |            |         |                |    |                              |    |                                      |    |                      |    |         |    |                |    |
|   |     |            |         |                |    |                              |    |                                      |    |                      |    |         |    |                |    |