Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08. 2026г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МУДО «ДД(Ю)Т»
_____ М.А.Шишкова
Приказ № 57 от 31.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные ребята»

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Захарова Светлана Юрьевна,
педагог дополнительного образования

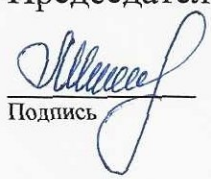
г. Богородицк, 2026

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивные ребята»: Захарова Светлана Юрьевна

Захарова Светлана Юрьевна - педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета



Подпись (М.А. Шишкова)

Ф.И.О

Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»……...3
1.1. Пояснительная записка…….3
1.2. Цель и задачи программы…….……4
1.3. Содержание программы……6
1.3.1. Учебный план первого года обучения…….……6
1.3.2. Учебный план второго года обучения…….……7
Содержание учебного плана первого года обучения……..….7
Содержание учебного плана второго года обучения……...11
1.4. Ожидаемые результаты……...17
Планируемые результаты первого года обучения…….……..17
Планируемые результаты второго года обучения……18
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»……..…19
2.1. Календарный учебный график……..19
2.2. Условия реализации программы……20
2.3. Формы аттестации……..20
2.4. Оценочный материал……..…20
2.5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы……21
2.6. Список литературы……34
Список литературы, используемой при написании программы……..…...34
Список литературы, рекомендуемой учащимся для успешного освоения данной программы…….……..35
Список литературы, рекомендуемой родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании детей…….……..…..35
ПРИЛОЖЕНИЕ…….36

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об образовании в Российской Федерации“ по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Минюсте России 26 сентября 2022 г. № 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №19 ""Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального
  стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих (разноуровневых) программ (2023 год), разработаны на основе рекомендаций из письма № 09-3242;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г.
  № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Общеобразовательная программа по физическому развитию детей разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Актуальность программы и ее педагогическая целесообразность.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях. Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Все выше сказанное подтверждает актуальность общеобразовательной программы «Спортивные ребята».

Отличительные особенности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, способствует физической реакции детей, расслаблению организма после умственной нагрузки. Педагог по физической культуре целенаправленно организует образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Адресат программы.

Возраст детей участвующих в реализации данной общеобразовательной программы 5-7 лет. Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями детей данной категории. Дошкольники занимаются в группах по 10-12 детей. Курс обучения могут пройти все желающие. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на основании результатов собеседования.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий.

Обучение по программе является двухгодичным.

Занятия проводятся один раз в неделю на первом году и один раз в неделю на втором году обучения, продолжительность занятий 30 минут.

1 год обучения – 36 часов, 2 год обучения – 36 часов.

Общее количество часов по программе – 72 часа.

Форма обучения.

По дополнительной общеразвивающей программе «Спортивные ребята» предусмотрена очная форма обучения.

Форма организации деятельности детей на занятии – групповая.

По типу проведения занятия – практические.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа направлена на:

– реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности детей;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: создание условий по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Оздоровительные:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма).
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
3. Повышение работоспособности.
4. Формирование правильной осанки.
5. Формирование изгибов позвоночника.
6. Развитие гармоничного телосложения.
7. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
8. Развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Образовательные:

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости).

3. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

4. Овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

5. Усвоение физкультурной и пространственной терминологии (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед – назад, вверх – вниз и др., знаний о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх).

6. Обогащение словарного запаса (названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими).

7. Развитие памяти, мышления, воображения.

8. Приобщение ребенка к большому спорту (он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор).

Воспитательные:

1. Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.

2. Развитие умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Воспитание положительных черт характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности).

4. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание).

5. Воспитание гигиенических навыков.

6. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

7. Разностороннее, гармоничное развитие ребёнка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

Для определения результативности в программе используются следующие виды контроля:

– педагогическое наблюдение;

– контрольные упражнения и двигательные задания (диагностика физического развития, диагностика физической подготовленности, диагностика двигательной активности, диагностика функционального состояния).

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Диагностика уровня физических способностей:

Предварительный – проводится в первые дни обучения. Цель: выявить исходный уровень подготовки.

Текущий – проводится с целью наблюдения за двигательной деятельностью детей.

Итоговый – проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления, получения сведений для совершенствования образовательной программы и методики обучения.

1.3. Содержание программы:

1.3.1. Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1.	Вводное занятие	1	0,3	0,7	Вводный
2.	Ходьба	5	1	4	Педагогическое наблюдение
3.	Бег	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение
4.	Прыжки	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение
5.	Метание	5	1	4	Педагогическое наблюдение
6.	Лазание	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение
7.	Подбрасывание/перебрасывание	5	1	4	Педагогическое наблюдение
8.	Ползание	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение
9.	Подлезание/перелезание	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение
ВСЕГО		36	5,3	30,7	

1.3.2. Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1.	Вводное занятие	1	0,3	0,7	Вводный
2.	Топ-то по дорожке (ходьба)	5	1	4	Педагогическое наблюдение
3.	Бег	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение
4.	Прыжки	4	0,4	3,6	Педагогическое

					наблюдение
5.	Метание	5	1	4	Педагогическое наблюдение
6.	Лазание	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение
7.	Подбрасывание/перебрасывание	5	1	4	Педагогическое наблюдение
8.	Ползание	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение
9.	Подлезание/перелезание	4	0,4	3,6	Педагогическое наблюдение
	ВСЕГО	36	5,3	30,7	

Содержание учебного плана первого года обучения.

1. **Вводное занятие.**
2. **Ходьба.**

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Хорошая осанка. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Практика:

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп».

Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.

Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.

Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.

Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.

Ходьба «Пингвин».

Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.

Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.

Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч.

Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка.

Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе

Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками.

Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке.

Перешагивание через бруски, справа и слева от него.

Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см).

Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей.

Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.

Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии.

Ходьба по наклонной доске(40см).

Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.

Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.

3. Бег.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Быстрый бег. Небольшой наклон туловища, голова прямо. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-80°). Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег. Туловище почти вертикально. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. Устойчивая ритмичность движений.

Практика:

Бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей.

Бег до 1 мин перестроение в три звена.

Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.

Бег по наклонной доске.

4. Прыжки.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Прыжки в длину с места:

1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх.

3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега:

1. И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.

2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх.

3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Практика:

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.

Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.

Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.

Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.

Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.

Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед.

Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами.

Прыжки со скамейки (20см) на мат.

Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине).

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Прыжки с разбега на мат.

Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.

Прыжки в длину с места.

5. Метание.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Метание вдаль:

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая - на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз - назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель:

1. И.п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.

2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.

3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.

4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель:

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз 22 (прицеливание).

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз - назад - вверх; в) поворот в направлении броска.

3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Практика:

Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.

Прокатывание мячей между предметами.

Метание мешочков вдаль.

Попади в обруч (правой и левой).

Метание в цель.

6. Лазание.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Одноименный и разноименный способы.

Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.

Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

Практика:

Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.

Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

7. Подбрасывание/перебрасывание.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Практика:

Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).

Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.

Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки.

Ведение мяча с продвижением вперед.

Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

8. Ползание.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Практика:

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.

Переползание через препятствие.

Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги навису.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.

Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.

Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях.

Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя.

Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка).

Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на весу.

9. Подлезание/перелезание.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Практика:

Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо.

Перешагивание через бруски с мешочком на голове.

Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

подлезание под дугу прямо и боком.

Пролезание через три обруча (прямо, боком).

Перелезание с преодолением препятствия.

Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола.

Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.

Содержание учебного плана второго года обучения.

1. **Вводное занятие.**
2. **Ходьба.**

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Хорошая осанка. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Практика:

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом).

Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове.

Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки.

Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке.

Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней.

Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.

Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч.

Ходьба по узкой скамейке.

Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове.

Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками.

Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.

Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей.

Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.

Ходьба по наклонной доске(40см).

Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.

Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.

Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.

Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки.

Ходьба по скамейке боком приставным шагом.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.

Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней.

Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой.

Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной.

Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной.

Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.

Ходьба по скамейке спиной вперед.

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы.

3. Бег.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Быстрый бег. Небольшой наклон туловища, голова прямо. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-80°). Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег. Туловище почти вертикально. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки. Движение полусогнутых

рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. Устойчивая ритмичность движений.

Практика:

Бег по наклонной доске.

Бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей.

Бег до 1 мин перестроение в три звена.

Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.

4. Прыжки.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Прыжки в длину с места:

1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.

2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх.

3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега:

1. И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется.

2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх.

3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад.

4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Практика:

Прыжки с места на мат (через набивные мячи).

Прыжки через скакалку с вращением перед собой.

Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета.

Прыжки с места вдаль Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.

Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между ног.

Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.

Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед.

Прыжки через скамейку.

Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета».

Прыжки с места на мат.

Спрыгивание со скамейки на мат.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам одна нога в середине).

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Прыжки с разбега на мат.

Прыжки в длину с места.

Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине).

Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в высоту.

Прыжки через бруски правым боком.

Прыжки через скамейку.

Прыжки из обруча в обруч.

Прыжки на одной ноге через шнур.

Прыжки на двух ногах вдоль шнура.

Прыжки через короткую скакалку.

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки через длинную скакалку.

Прыжки через шнур две ноги в середине одна.

Прыжки со скамейки на мат.

5. Метание.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Метание вдаль:

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая - на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз - назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель:

1. И.п.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз.

2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.

3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.

4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель:

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз 22 (прицеливание).

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз - назад - вверх; в) поворот в направлении броска.

3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Практика:

Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель.

Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.

Метание набивного мяча вдаль.

Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.

Метание в цель.

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой).

Метание в цель из разных исходных положений.

Метание вдаль набивного мяча

6. Лазание.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Одноименный и разноименный способы.

Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.

Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

Практика:

Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа.

Лазание по гимн стенке.

Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.

Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).

Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног.

Лазание по гимнастической стенке.

Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

7. Подбрасывание/перебрасывание.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Практика:

Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы).

Перебрасывание мяча через сетку.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.

Перебрасывание мяча друг другу на ходу.

Ведение мяча с продвижением вперед.

Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя.

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.

Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка.

Перебрасывание мяча снизу друг другу.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Перебрасывание набивных мячей.

Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.

Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола.

8. Ползание.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Практика:

Ползание на животе по гимнастической скамейке.

Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками.

Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком.

Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги навису.

Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.

Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях.

Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя.

Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине.

Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги навису.

Ползание по-пластунски до обозначенного места.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.

Ползание по скамейке по-медвежьи.

Ползание на спине по гимнастической скамейке.

9. Подлезание/перелезание.

Теория:

Правила выполнения спортивных игр и упражнений.

Практика:

Пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур.

Пролезание через три обруча (прямо, боком).

Пролезание в обруч правым и левым боком.

Перелезание с преодолением препятствия.

Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола.

Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.

Подлезание в обруч разными способами.

Пролезание в обруч боком.

1.4. Ожидаемые результаты.

Планируемые результаты первого года обучения.

К концу первого года обучения ребенок будет:

1. Знать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия.
2. Знать о пользе закаливания.
3. Знать значение и выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре.
4. Знать понятие «дистанция» и уметь её соблюдать.
5. Уметь рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком.
6. Уметь соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.
7. Уметь самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполнять гигиенические процедуры (мыть руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается).
8. Уметь выполнять простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики.
9. Уметь выполнять танцевальные движения с учётом характера музыки, проявлять интерес к участию в музыкальных играх.
10. Уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре.
11. Уметь проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям.
12. Уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях.
13. Владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности.
14. Владеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание).
15. Владеть соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия).
16. Владеть техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет.
17. Владеть умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру.

Планируемые результаты второго года обучения.

К концу второго года обучения ребенок будет:

1. Знать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч.

2. Знать правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия.

3. Знать значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре.

4. Уметь сохранять равновесие на повышенной опоре.

5. Уметь прыгать на 2-х ногах из обруча в обруч.

6. Уметь перебрасывать мяч друг другу; 2-мя руками снизу, из-за головы на 3м.

7. Уметь проявлять активность при участии в подвижных играх.

8. Уметь выполнять танцевальные движения во время ритмической гимнастики, слушая поэтические и музыкальные произведения.

9. Уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре.

10. Уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега.

11. Уметь соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

12. Владеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание).

13. Владеть техникой ходьбы и бега в колонне по 1-му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук.

14. Владеть техникой ходьбы по скамейке прямо с мешочком на голове.

15. Владеть соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия).

16. Владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности.

17. Владеть умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру.

18. Владеть техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.
Окончание учебного года – 31 мая.
Продолжительность учебного года – 36 недель.
Режим занятий:
1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу;
2 год обучения – 1 раз в неделю по одному часу.
Входный контроль оценки знаний и умений обучающихся проводится в сентябре.
Текущий контроль проводится в течении всего периода обучения по программе (на учебных занятиях).
Промежуточная аттестация проводится в декабре, мае – по итогам полугодия, учебного года.
Итоговая аттестация проходит в мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

Год обучения	**Календарь занятий**								
	1 полугодие			**2 полугодие**			**Всего недель /часов**	**Летние каникулы**	
	Кол-во недель	**Кол-во часов**	**Форма аттестации**	**Кол-во недель**	**Кол-во часов**	**Форма аттестации**			
1 год Занятия по расписанию	17	17	Педагогическое наблюдение, мониторинг	19	19	Педагогическое наблюдение, мониторинг	36/36	01.06. – 31.08.	13 недель
2 год Занятия по расписанию	17	17	Педагогическое наблюдение, мониторинг	19	19	Педагогическое наблюдение, мониторинг	36/36	01.06. – 31.08.	13 недель
Итого по программе							72 часа		

2.2. Условия реализации программы.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

– оборудованный спортивный зал;

– технические средства: компьютер, магнитофон;

– спортивный инвентарь;

– ударный инструмент: бубен.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные ребята» рассчитана для педагогов дополнительного образования, работающих с детьми дошкольного возраста.

2.3. Формы аттестации.

Диагностика уровня физических способностей:

Предварительный – проводится в первые дни обучения. Цель: выявить исходный уровень подготовки.

Текущий – проводится с целью наблюдения за двигательной деятельностью детей.

Итоговый – проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления, получения сведений для совершенствования образовательной программы и методики обучения.

2.4. Оценочный материал.

Для определения результативности в программе используются следующие виды контроля:

– педагогическое наблюдение;

– контрольные упражнения и двигательные задания (диагностика физического развития, диагностика физической подготовленности, диагностика двигательной активности, диагностика функционального состояния).

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Руновой М.А.

При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

– степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;

– умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;

– развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным контрольным упражнениям: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Контрольные упражнения по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); сформированность двигательных умений и навыков.

2.5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Тема	Форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля
Первый год обучения.					
1.	Вводное занятие.	Игровое, тренировочное занятие	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры.	Подвижные игры: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Дидактический материал:	Вводный контроль
2.	Ходьба.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Дорожка препятствий». Дидактический материал: мячи, гимнастическая скамейка, мешочки, кубики.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
3.	Бег.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.

				шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».	
4.	Прыжки.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». Дидактический материал: гимнастическая скамейка, мат, шнур, прыгалки, мячи, кубики.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
5.	Метание.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в об-руч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Дидактический материал: мишень, мячи, мешочки, обруч.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
6.	Лазание.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы»,	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.

		занятия.		«Пожарные на ученье». Дидактический материал: гимнастическая скамейка.	
7.	Подбрасывание/ перебрасывание.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Гори, гори ясно!» «Забрось мяч в кольцо» «Мяч водящему». Дидактический материал: мячи, мишень, обруч, шнур.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
8.	Ползание.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». Дидактический материал: гимнастическая скамейка, мешочки, мячи.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
9.	Подлезание/ перелезание.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Дидактический материал: шнур, обруч.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.

№ п/ п	**Тема**	**Форма проведения занятий**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса**	**Дидактический материал, техническое оснащение занятий**	**Виды и форма контроля**
Второй год обучения.					
1.	Вводное	Игровое,	словесные –	Подвижные игры:	Вводный

	занятие.	тренировочное занятие	рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры.	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Дидактический материал:	контроль
2.	Ходьба.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «К куклам в гости» «По тропинке» «Догоните меня» «Принеси предмет» «Пузырь» «По длинной извилистой дорожке» «Кто тише» «На прогулку» «Поезд». Дидактический материал: гимнастическая скамейка, мячи, обруч, мешочки.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
3.	Бег.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка ». Дидактический материал: кегли, обруч, кубики.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
4.	Прыжки.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия,	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические	Подвижные игры: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». Дидактический	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные

		контрольно-проверочные занятия.	игры и упражнения	материал: гимнастическая скамейка, мат, шнур, прыгалки, обруч, кегли.	задания.
5.	Метание.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». Дидактический материал: мишень, мячи, кегли, мешочки.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
6.	Лазание.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». Дидактический материал: гимнастическая скамейка.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
7.	Подбрасывание/ перебрасывание.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: Дидактический материал: мячи, обруч, шнур.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
8.	Ползание.	Групповые - тренировочные занятия, игровые занятия, контрольно-проверочные занятия.	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые – дидактические игры и упражнения	Подвижные игры: «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». Дидактический материал: гимнастическая скамейка, мячи, мешочки.	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
9.	Подлезание/ перелезание.	Групповые - тренировочные занятия, игровые	словесные – рассказ, беседа; практические и игровые –	Подвижные игры: Подвижные игры: «Кто скорее пролезет через	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и

		занятия, контрольно-проверочные занятия.	дидактические игры и упражнения	обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Дидактический материал: обруч, шнур, мячи.	двигательные задания.

Дидактический материал

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для первого года обучения.

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед - вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после

бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

3.Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для второго года обучения.

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и

одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (неменее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях.

Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 1 раз в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре 30 минут. Из них вводная часть (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность») - 5 минут. Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра) - 20 минут. Заключительная часть (игра малой подвижности) - 5 минут.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

– обычного типа (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

– тренировочные (повторение и закрепление определенного материала);

– игровые (подвижные игры, игры-эстафеты);

– сюжетно-игровые (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

– занятия серии «Забочусь о своём здоровье»;

– прогулки / походы.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней гимнастике, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров,

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2.6. Список литературы

Список литературы, используемой при написании программы:

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – Метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.
4. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурное - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
6. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008.
7. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003.
8. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
10. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004.
11. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
12. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
13. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
14. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.
15. Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005.
16. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003.

17. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001.

Список литературы, рекомендуемой учащимся для успешного освоения данной программы:

Нищева Н. В. - "Подвижные игры, упражнения, физкультминутки для развития общей и мелкой моторики. 3-7лет. ФГОС". – Детство-Пресс, 2021 г.

Список литературы, рекомендуемой родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании детей:

1. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
2. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.
3. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
4. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
5. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
6. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
7. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Полымя, 2014. 183 с.
8. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. М.: ФИС, 2013. 95 с.
9. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.
10. Смирнов П.Г., Хромин В.Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения. Т.: Вектор Бук, 2015. 128 с.
11. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. М.: ФИС, 2013. 240 с.
12. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 2014. 160 с.
13. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от
«___»_____20___г.
Протокол
№_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДД(Ю)Т»
_____ О.В. Лебедева
«___»_____20___г.

Примерная рабочая программа на 20__-20__учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные ребята»

Форма реализации программы – очная
Год обучения – первый
Учебные группы – 5 «а»
Возраст учащихся: 5 – 6 лет

Автор-состовитель:
Захарова Светлана Юрьевна, педагог
дополнительного образования

Богородицк, 2020г.

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные ребята»:
Захарова Светлана Юрьевна

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную программу:
Захарова Светлана Юрьевна

Председатель Методического совета

_____ (_____)
Подпись Ф.И.О.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физическому развитию «Спортивные ребята» детей разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Рабочая программа разработана к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Спортивные ребята».

Целью рабочей программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

9. Охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма).
10. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.
11. Повышение работоспособности.
12. Формирование правильной осанки.
13. Формирование изгибов позвоночника.
14. Развитие гармоничного телосложения.
15. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
16. Развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов – сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Образовательные:

9. Формирование двигательных умений и навыков.
10. Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости).
11. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
12. Овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
13. Усвоение физкультурной и пространственной терминологии (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед – назад, вверх – вниз и др., знаний о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх).
14. Обогащение словарного запаса (названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими).
15. Развитие памяти, мышления, воображения.

16. Приобщение ребенка к большому спорту (он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор).

Воспитательные:

8. Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.
9. Развитие умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности.
10. Воспитание положительных черт характера (самостоятельности, творчества, инициативности, взаимопомощи, организованности).
11. Воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание).
12. Воспитание гигиенических навыков.
13. Воспитание привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.
14. Разностороннее, гармоничное развитие ребёнка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Режим занятий в текущем учебном году.

Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий 30 минут.

1 год обучения – 36 часов.

Форма организации занятий.

Форма организации деятельности детей на занятии – групповая.

По типу проведения занятия – практические.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа направлена на:

– реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности детей;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты первого года обучения.

К концу первого года обучения ребенок будет:

18. Знать технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия.

19. Знать о пользе закаливания.

20. Знать значение и выполнять команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре.

21. Знать понятие «дистанция» и уметь её соблюдать.

22. Уметь рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком.

23. Уметь соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

24. Уметь самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполнять гигиенические процедуры (мыть руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается).

25. Уметь выполнять простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики.

26. Уметь выполнять танцевальные движения с учётом характера музыки, проявлять интерес к участию в музыкальных играх.

27. Уметь задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре.

28. Уметь проявлять инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

29. Уметь ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях.

30. Владеть техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности.

31. Владеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание).

32. Владеть соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия).

33. Владеть техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет.

34. Владеть умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

Для определения результативности используются следующие виды контроля:

– педагогическое наблюдение;

– контрольные упражнения и двигательные задания (диагностика физического развития, диагностика физической подготовленности, диагностика двигательной активности, диагностика функционального состояния).

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Диагностика уровня физических способностей:

Предварительный – проводится в первые дни обучения. Цель: выявить исходный уровень подготовки.

Текущий – проводится с целью наблюдения за двигательной деятельностью детей.

Итоговый – проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления, получения сведений для совершенствования образовательной программы и методики обучения.

Календарный учебно-тематический план

№ занятия	Учебная группа	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1.					1. Вводное занятие	Правила поведения учащихся на занятиях по физической культуре	0,3	Игра на знакомство «Стоп»	0,7	вводный
					2. Ходьба. (5 часов: теория – 1; практика – 4)					
2.					Дорожка препятствий (Ходьба по канату)	Выполнение действий в соответствии с текстом стихотворения.	0,2	Разминка. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. Ходьба по канату боком с мешочком на голове. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
3.					Ходьба по гимнастической	Выполнение упражнений на ходьбу	0,2	Разминка. Ходьба по скамейке (высота –	0,8	Педагогическое

					скамейке.	по сигналу педагога.		15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. Ходьба «Пингвин». Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе		наблюдение. Контрольные упражнения и двигательные задания.
4.					Ходьба по ограниченной площади.	Выполнение упражнений на ходьбу в колонне по одному, в соответствии с требованиями игры.	0,2	Разминка. Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке. Перешагивание через бруски, справа и слева от него. Ходьба и бег по	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.

								ограниченной площади опоры (20см).		
5.					Ходьба с перешагиванием.	Выполнение действия в соответствии с текстом стихотворения, правилами игры.	0,2	Разминка. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. Ходьба по гимнастической скамейке с перекатом мяча по талии.	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
6.					Ходьба по наклонной доске.	Выполнение действия в соответствии с правилами игры.	0,2	Разминка. Ходьба по наклонной доске(40см). Ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
					3. Бег. (4 часа: теория – 0,4;практика – 3,6)					
7.					Мы веселые ребята (бег в колонне).	Выполнение упражнений на бег в соответствии с текстом	0,1	Разминка. Бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием	0,9	Педагогическое наблюдени

						игры.		коленей.		е Контрольные упражнения и двигательные задания.
8.					Уголки (бег с перестроением).	Выполнение действий по сигналу педагога. Выполнение упражнений на бег в соответствии с текстом игры.	0,1	Разминка. Бег до 1 мин перестроение в три звена.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
9.					Хитрая лиса (бег в чередовании с ходьбой).	Выполнение упражнений на бег в соответствии с текстом игры.	0,1	Разминка. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
10.					Затейники (бег по наклонной).	Выполнение упражнений на бег в соответствии с текстом игры.	0,1	Разминка. Бег по наклонной доске.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и

										двигательные задания.
					4. Прыжки. (4 часа: теория – 0,4; практика – 3,6)					
11.					Не оставайся на полу (прыжки на двух ногах).	Выполнение действий в соответствии с текстом и ритмом стихотворения.	0,1	Разминка. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
12.					Кто лучше прыгнет? (прыжки через предметы).	Выполнение упражнений на прыжки в соответствии с текстом игры.	0,1	Разминка. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
13.					Кто лучше прыгнет? (прыжки с места).	Выполнение действий в соответствии с правилами игры.	0,1	Разминка. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами. Прыжки со скамейки (20см) на мат. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и

								по бокам – одна нога в середине).		двигательные задания.
14.					С кочки на кочку (прыжки из обруча в обруч).	Выполнение упражнений на прыжки в соответствии с правилами игры, с использованием спортивного инвентаря.	0,1	Разминка. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прыжки с разбега на мат. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. Прыжки в длину с места.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
					5. Метание. (5 часов: теория – 1; практика – 4)					
15.					Охотники и зайцы (метание в цель).	Выполнение упражнений на метание правой и левой рукой, действовать по сигналу. Выполнение упражнений в соответствии с правилами игры.	0,2	Разминка. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
16.					Мяч водящему (передача мяча друг другу).	Выполнение упражнений в соответствии с правилами игры.	0,2	Разминка. Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
17.					Попади в цель	Выполнение упражнений на	0,2	Разминка. Прокатывание мячей	0,8	Педагогическое

						прокатывание мячей в соответствии с правилами игры.		между предметами с последующим попаданием в мишень.		наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
18.					Сбей кеглю (метание мешочков).	Выполнение упражнений в соответствии с правилами игры.	0,2	Разминка. Метание мешочков вдаль.	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
19.					Попади в обруч (метание в цель).	Выполнение упражнений на метание правой и левой рукой в цель.	0,2	Разминка. Попади в обруч (правой и левой). Метание в цель.	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
					6. Лазание. (4 часа: теория – 0,4; практика – 3,6)					
20.					Кто скорее доберется до флажка.	Лазание по гимнастической стенке в соответствии с правилами упражнения.	0,1	Разминка. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные

										упражнения и двигательные задания.
21.					Медведь и пчелы (лазание с переходом).	Лазание по гимнастической стенке в соответствии с правилами упражнения.	0,1	Разминка. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
22.					Пожарные на ученье (лазание по гимнастической скамейке)	Лазание по гимнастической стенке в соответствии с правилами упражнения.	0,1	Разминка. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
23.					Перелёт птиц (лазание по гимнастической скамейке).	Лазание по гимнастической стенке в соответствии с правилами упражнения.	0,1	Разминка. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
					7. Подбрасывание/перебрасывание. (5 часов: теория – 1; практика – 4)					

24.					Школа мяча (перебрасывание мяча двумя руками).	Перебрасывание мячей в соответствии с правилами игрового упражнения.	0,2	Разминка. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
25.					Попробуй, поймай! (подбрасывание мяча вверх).	Подбрасывание мяча в соответствии с правилами игры.	0,2	Разминка. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
26.					Ловкая пара (перебрасывание мяча друг другу).	Выполнение упражнений на перебрасывание мяча по сигналу в соответствии с правилами упражнения.	0,2	Разминка. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки.	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
27.					Мяч кати (ведение мяча с продвижением вперед).	Подбрасывание мяча в соответствии с правилами игры.	0,2	Разминка. Ведение мяча с продвижением вперед. Подбрасывание мяча вверх и ловля после	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольн

								хлопка.		ые упражнения и двигательные задания.
28.					Мяч в корзину (забрасывание мяча в кольцо).	Перебрасывание/забрасывание мяча в соответствии с правилами игры.	0,2	Разминка.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	0,8	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
					8. Ползание. (4 часа: теория – 0,4; практика – 3,6)					
29.					Пастух и стадо (ползание на четвереньках).	Выполнение упражнений на ползание по гимнастической скамейке в соответствии с правилами игры.	0,1	Разминка.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. Переползание через препятствие. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги навису.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
30.					Гусеницы (ползание по гимнастической скамейке на животе).	Выполнение упражнений на ползание по гимнастической скамейке в соответствии с правилами игры.	0,1	Разминка. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. Ползание на четвереньках,	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнени

								подталкивая головой набивной мяч		я и двигательные задания.
31.					Обезьянки (ползание по гимнастической скамейке).	Выполнение упражнений на ползание по гимнастической скамейке в соответствии с правилами игры.	0,1	Разминка. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
32.					Котята и щенята (ползание на четвереньках).	Выполнение упражнений на ползание по гимнастической скамейке в соответствии с правилами игры.	0,1	Разминка. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка). Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на весу.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
					9. Подлезание/перелезание. (4 часа: теория – 0,4; практика – 3,6)					
33.					Кто скорее пролезет (подлезание в обуч).	Выполнение упражнений на подлезание в соответствии с правилами игры.	0,1	Разминка. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
34.					Кто скорее пролезет	Выполнение	0,1	Разминка. Подлезание	0,9	Педагогиче

					(подлезание под дугу).	упражнений на подлезание в соответствии с правилами игры.		под дугу прямо и боком. Пролезание через три обруча (прямо, боком).		ское наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
35.					Кто быстрее? (перелезание с преодолением препятствий)	Выполнение упражнений на перелезание в соответствии с правилами игры.	0,1	Разминка. Перелезание с преодолением препятствия. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
36.					Кто быстрее? (подлезание под шнур).	Выполнение упражнений на подлезание в соответствии с правилами игры.	0,1	Разминка. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.	0,9	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения и двигательные задания.
Итого количество часов по плану:							5,3		30,7	

Учебно-методические материалы

№ п/п	Тема	Теоретическая часть (формы, методы организации занятий)	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Перечень методических пособий для педагога и учащихся	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие	Правила поведения для учащихся. ИОТ.	Подвижные игры: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».		Мячи, обруч, мат, скамейка, гимнастическая стенка, кубики, кегли, магнитофон.
2.	Дорожка препятствий (Ходьба по канату)	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Ходьба по канату».	Подвижные игры: «По тропинке», «Догоните меня»	Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.	Канат, гимнастическая скамейка, мячи, магнитофон.
3.	Ходьба по гимнастической скамейке.	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Ходьба по гимнастической скамейке».	Подвижные игры: «К куклам в гости», «Кто тише»	Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – Метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.	Гимнастическая скамейка, мячи, магнитофон.
4.	Ходьба по ограниченной	Познакомить обучающихся	Подвижные игры:	Вавилова Е.Н. – Развитие	Обруч, мячи, магнитофон.

	площади.	с правилами выполнения упражнений «Ходьба по ограниченной площади».	«Принеси предмет», «Пузырь»	основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. Вареник Е.Н. – Физкультурное - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.	
5.	Ходьба с перешагиванием.	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Ходьба с перешагиванием».	Подвижные игры: «По длинной извилистой дорожке»	Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001.	Канат, мячи, магнитофон.
6.	Дорожка препятствий	Познакомить обучающихся	Подвижные игры:	Занозина А.Е., Гришанина	Канат, гимнастическая

	(Ходьба по канату)	с правилами выполнения упражнений «Ходьба по канату».	«На прогулку», «Поезд».	С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003.	скамейка, мячи, обруч, магнитофон.
7.	Мы веселые ребята (бег в колонне).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Бег в колонне».	Подвижные игры: «Чье звено скорее соберется?», «Догони свою пару», «Краски», «Быстро возьми, быстро положи».	Рунова М.А. – Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова.- М.: Просвещение, 2005.	Кегли, обруч, кубики, мячи, магнитофон.
8.	Уголки (бег с перестроением).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Бег с препятствием».	Подвижные игры: «Ловишка», «Совушка», «Горелки».	Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004.	Кегли, обруч, кубики, мячи, магнитофон.
9.	Хитрая лиса (бег в чередовании с ходьбой).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Бег в чередовании с ходьбой».	Подвижные игры: «Жмурки», «Перемени предмет», «Два Мороза».	Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей	Кегли, обруч, кубики, мячи, магнитофон.

				/ О.В. Козырева. – М.: Просвещение , 2003. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2000.	
10.	Затейники (бег по наклонной).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Бег по наклонной».	Подвижные игры: «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Коршун и наседка».	Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.	Кегли, обруч, кубики, мячи, наклонная доска, магнитофон.
11.	Не оставайся на полу (прыжки на двух ногах).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Прыжки на двух ногах».	Подвижные игры: «Не попадись», «Удочка», «Зайцы и волк»	Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004.	Гимнастическая скамейка, шнур, прыгалки, кегли, магнитофон.
12.	Кто лучше прыгнет? (прыжки через предметы).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Прыжки через предметы».	Подвижные игры: «Волк во рву», «Кто сделает меньше прыжков?»,	Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и	Гимнастическая скамейка, шнур, прыгалки, обруч, кубики, магнитофон.

				нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.	
13.	Кто лучше прыгнет? (прыжки с места).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Прыжки с места».	Подвижные игры: «Котята и щенята», «Прыжки по полоскам», «Аист и лягушка».	Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.	Мат, кегли, обруч, шнур, магнитофон.
14.	С кочки на кочку (прыжки из обруча в обруч).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Прыжки из обруча в обруч».	Подвижные игры: «Лягушки и цапля», «Скакуны», «Зайцы в огороде».	Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.	Обруч, мат, прыгалки, кегли, магнитофон.
15.	Охотники и зайцы (метание в цель).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Метание в цель».	Подвижные игры: «Кто самый меткий?», «Охотники и звери».	Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 2014. 160 с. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.	Мишень, мячи, кегли, мешочки, корзина, магнитофон.
16.	Мяч водящему (передача мяча друг другу).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Передача мяча друг другу».	Подвижные игры: Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Закати мяч», «Перебрось мяч», «Передай мяч».	Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Полымя, 2014. 183 с.	Мишень, мячи, кегли, мешочки, корзина, магнитофон.
17.	Попади в цель.	Познакомить обучающихся с правилами выполнения	Подвижные игры: «Ловишки с мячом»,	Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом	Мишень, мячи, кегли, мешочки, корзина,

		упражнений «Прокати мяч»	«Докати до стены», «Мяч в кругу».	воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.	магнитофон.
18.	Сбей кеглю (метание мешочков).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Метание мешочков».	Подвижные игры: «Брось дальше», «Успей поймать», «Попади поймай».	Смирнов П.Г., Хромин В.Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения. Т.: Вектор Бук, 2015. 128 с. Спортивная физиология. / Под ред. Я.М. Коца. М.: ФИС, 2013. 240 с.	Мишень, мячи, кегли, мешочки, корзина, магнитофон.
19.	Попади в обруч (метание в цель).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Метание в цель».	Подвижные игры: «Скольская цель», «Из обруча в обруч», «Мяч в корзину».	Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с. Семья спортивная. / Под ред. А.Н. Воробьева. М.: ФИС, 2013. 95 с.	Мишень, мячи, кегли, мешочки, корзина, магнитофон.
20.	Кто скорее доберется до флажка.	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений на гимнастической стенке.	Подвижные игры: «Через обруч к флажку», «Ловля обезьян», «Не звони»,	Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для	Гимнастическая стенка, мяч, дуга, горка, обруч, шнур, мат, магнитофон.

				воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001.	
21.	Медведь и пчелы (лазание с переходом).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Лазание с переходом».	Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «Кролики»,	Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003.	Гимнастическая стенка, мяч, дуга, горка, обруч, шнур, мат, магнитофон.
22.	Пожарные на ученье (лазание по гимнастической стенке)	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений на гимнастической стенке.	Подвижные игры: «Веселые соревнования», «Пожарные на ученье», «Крутая горка», «С мячом под дугу»	Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004.	Гимнастическая стенка, мяч, дуга, горка, обруч, шнур, мат, магнитофон.
23.	Перелёт птиц (лазание по гимнастической стенке).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений на гимнастической стенке.	Подвижные игры: «Перелет птиц», «Котята и ребята», «Мыши в кладовке».	Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-	Гимнастическая стенка, мяч, дуга, горка, обруч, шнур, мат, магнитофон.

				пресс, 2007. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.	
24.	Школа мяча (перебрасывание мяча двумя руками).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Перебрасывание мяча».	Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Ловишка с мячом», «Передай мяч соседу».	Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – Метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.	Мячи, обруч, шнур, корзина, кегли, кубики, горка, гимнастическая скамейка, магнитофон.
25.	Попробуй, поймай! (подбрасывание мяча вверх).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Подбрасывание мяча».	Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Поймай мяч», «Ручеек».	Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. Вареник Е.Н. – Физкультурное - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.	Мячи, обруч, шнур, корзина, кегли, кубики, горка, гимнастическая скамейка, магнитофон.
26.	Ловкая пара (перебрасывание мяча друг другу).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Перебрасывание мяча».	Подвижные игры: «Лови бросай», «Зевака», «У кого мяч».	Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 2014. 160 с. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.	Мячи, обруч, шнур, корзина, кегли, кубики, горка, гимнастическая скамейка, магнитофон.
27.	Мяч кати (ведение мяча с продвижением вперед).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Ведение	Подвижные игры: «Прокати и догони», «Быстрый мячик»,	Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в	Мячи, обруч, шнур, корзина, кегли, кубики, горка, гимнастическая

		мяча».	«Ты катись, катись наш мячик».	детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004.	скамейка, магнитофон.
28.	Мяч в корзину (забрасывание мяча в кольцо).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Забрасывание мяча».	Подвижные игры: «Сбей кеглю», «Играй, играй мяч не теряй».	Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. Вареник Е.Н. – Физкультурное - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.	Мячи, обруч, шнур, корзина, кегли, кубики, горка, гимнастическая скамейка, магнитофон.
29.	Пастух и стадо (ползание на четвереньках).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Ползание на четвереньках».	Подвижные игры: «Быстрый мячик», «Сбей кеглю», «Ручеек», «Дорожка препятствий».	Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.	Гимнастическая скамейка, мячи, мешочки, магнитофон.
30.	Гусеницы (ползание по гимнастической скамейке на животе).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Ползание на животе».	Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Котята и ребята», «Зевака», «Ручеек».	Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004.	Гимнастическая скамейка, мячи, мешочки, магнитофон.
31.	Обезьянки (ползание по гимнастической скамейке).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Ползание на спине».	Подвижные игры: «Быстрый мячик», «Играй, играй мяч не теряй». «Ты катись, катись наш мячик».	Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 2014. 160 с. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья.	Гимнастическая скамейка, мячи, мешочки, магнитофон.

				Мн.: Полымя, 2012. 222 с.	
32.	Котята и щенята (ползание на четвереньках).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Ползание на четвереньках».	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Ловишка с мячом», «Передай мяч соседу», «Веселые соревнования».	Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. Тихомирова Л.Ф. – Упражнения на каждый день: Логика для дошкольников / художник В.Х. Янаев. – Ярославль: Академия развития, 2001.	Гимнастическая скамейка, мячи, мешочки, магнитофон.
33.	Кто скорее пролезет (подлезание в обуч).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Подлезание».	Подвижные игры: Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Проползи в обруч».	Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.	Обруч, шнур, мячи, дуга, магнитофон.
34.	Кто скорее пролезет (подлезание под дугу).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Подлезание».	Подвижные игры: «Кто выше?», «Кролики»,	Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок. М.: ФИС, 2014. 160 с.	Обруч, шнур, мячи, дуга, магнитофон.

			«Проползи не задень».	Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. Мн.: Полымя, 2012. 222 с.	
35.	Кто быстрее? (перелезание с преодолением препятствий)	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Перелезание».	Подвижные игры: «Кто быстрее?», «Пройди мишкой, проползи мышкой».	Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003.	Обруч, шнур, мячи, дуга, магнитофон.
36.	Кто быстрее? (подлезание под шнур).	Познакомить обучающихся с правилами выполнения упражнений «Подлезание».	Подвижные игры: «Медведи и пчелы».	Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с. Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Полымя, 2014. 183 с.	Обруч, шнур, мячи, дуга, магнитофон.