

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 14»
городского округа Красноуфимск Свердловской области

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. 8 Марта, 26, ул. Олимпийская, 22 тел.: (834394) 2-24-08, 7 – 97-49, e-mail: detskisad14@mail.ru

РАССМОТРЕНА:
Педагогическим советом
протокол № 2
от «14» декабря 2016г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий *С.А. Максимова*
приказ № *14/2016* от «14» декабря 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Ступеньки здоровья»
для детей 5-7 лет
(Срок реализации программы два года)**

Составители: Стахеева Елена Васильевна,
инструктор по физической культуре, 1КК
Бобровских Светлана Валерьевна,
инструктор по физической культуре

г. Красноуфимск, 2016 г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ступеньки здоровья» для детей 5-7 лет. Красноуфимск, 2016.

Составители:

ФИО	Стахеева Елена Васильевна
Занимаемая должность	Инструктор по физической культуре
Педагогический стаж	29 лет
Трудовой стаж в данном ОУ	3 года
Наличие квалификационной категории	Первая квалификационная категория
Сведения об образовании (какое ОУ окончил (а) и когда специальность, квалификация, ученая степень (звание) и т. п.	Львовский государственный институт физической культуры, специальность: физическая культура и спорт, квалификация: преподаватель физического воспитания, 1987г.; Государственное образовательное учреждение ВПО «Уральский государственный педагогический университет», присуждена степень магистра педагогики по направлению «Педагогика», 2010 год.
Повышение квалификации	ГАУО ДПО СО «Институт развития образования», повышение квалификации по программе «Проектирование образовательного процесса в условиях введения и реализации ФГОС ДО», 40ч., 2014г.

Фамилия, Имя, Отчество	Бобровских Светлана Валерьевна
Занимаемая должность	Инструктор по физической культуре
Трудовой стаж в данном ОУ (в должности инструктора по физической культуре)	1 год
Наличие квалификационной категории	Без категории
Сведения об образовании(какое ОУ окончил (а) и когда специальность, квалификация, ученая степень (звание) и т. п.	Екатеринбургский техникум физической культуры, 1995 год специальность: физическая культура, квалификация: Преподаватель-организатор физической культуры
Повышение квалификации	Краткосрочное повышение квалификации ГБОУ СПО СО «Красноуфимский педагогический колледж» ДПО «Развитие профессиональных компетенций педагогов физической культуры по работе с детьми дошкольного возраста», 72 часа, 2015 год

Содержание

Пояснительная записка		4 - 7		
1	Комплекс основных характеристик образования		8 - 10	
	1.1.	Объем программы	8	
	1.2.	Содержание программы	8	
	1.3.	Планируемые результаты реализации программы	10	
2	Организационно – педагогические условия реализации программы		11 - 95	
	2.1.	Учебный план	11	
	2.2.	Календарный учебный график	12	
	2.3.	Оценочные материалы (карта мониторинга)	13 - 18	
	2.4.	Рабочие программы модулей		19 - 95
		Модуль «Юные акробаты»		19 - 63
		Модуль «Общая физическая подготовка»	63 - 94	
3	Перечень оборудования и технических средств		95 - 98	
4	Список методических материалов		99 - 100	

Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) задачи образовательной области «Физическое развитие» включают: приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Таким образом, в ФГОС ДО прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

- 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 2) физическая культура, развитие физических качеств.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ступеньки здоровья» (далее - Программа) разработана с учетом интересов и потребностей воспитанников и их родителей Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 14» (далее - МАДОУ детский сад 14). Данная Программа расширяет и обогащает основную общеобразовательную программу - образовательную программу дошкольного образования МАДОУ детский сад 14 по направлению физическое развитие.

В современном дошкольном образовательном учреждении необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать дополнительные мероприятия по привлечению дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Результатом дополнительной образовательной деятельности по физическому развитию должна стать сформированность у ребенка представлений о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

Трудности физического развития детей объясняются тем, что все большее количество детей имеют неблагоприятную картину здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Причины повышенной заболеваемости детей заключаются в нарушении функций организма при ограниченной двигательной активности («гиподинамия»). Современные дети

испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это в свою очередь приводит к гиподинамии, вызывающей развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением (30–40 % детей имеют избыточный вес).

Программа направлена на формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. В группы принимаются воспитанники, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Реализация Программы в рамках дошкольного образовательного учреждения способствует выявлению и поддержке детей, проявивших выдающиеся способности в физическом развитии.

Программа предусматривает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты, метание), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Цель программы – физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья дошкольников.

Задачи программы

- укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- формирование здоровьесберегающей мотивации;
- повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- содействие гармоничному физическому развитию.

Для освоения Программы воспитанниками формируется группа детей 5-7 лет. Основанием для зачисления воспитанников в данную группу является заявление родителей (законных представителей) и справка о состоянии

здоровья и отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой (заверенная медицинским работником МАДОУ детский сад 14).

Программа состоит из 2 модулей, работа над которыми продолжается в течение 2-х лет, т.е. с детьми старшей и подготовительной к школе групп. Модуль «Юные акробаты» реализуется в здании по ул. Олимпийской, 22. Модуль «Общая физическая подготовка» реализуется в здании по ул.8 Марта, 26.

Основные принципы программы:

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- 3) уважение к личности ребенка;
- 4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- 5) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 6) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;
- 9) построение образовательной деятельности на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- 10) проблемное образование предполагает решение задачи, поиск ответа на вопрос или разрешение спора, характеризующиеся преодолением детьми определённых трудностей. Важно, чтобы проблема имела практическое значение для ребёнка — важное в его жизни и деятельности. Решая проблемы, ребёнок усваивает один из главных жизненных и образовательных уроков: окружающий мир не просто разный, он многообразный и меняющийся, в нём всё не по шаблону.

11) ситуативность направлена на учёт интересов и потребностей детей при осуществлении образовательного процесса, он предполагает возможность использования педагогами реальной ситуации или конкретных, сложившихся на данный момент условий осуществления образовательного процесса для наиболее эффективного решения задач психолого-педагогической работы.

12) принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности), задачи образования реализуются в определенных природных, климатических, географических условиях, оказывающих существенное влияние на организацию и результативность воспитания и обучения ребенка;

13) принцип культуросообразности предусматривает необходимость учета культурно-исторического опыта, традиций, социально-культурных отношений и практик, непосредственным образом встраиваемых в образовательный процесс;

14) принцип вариативности обеспечивает возможность выбора содержания образования, форм и методов воспитания и обучения с ориентацией на интересы и возможности каждого ребенка и учета социальной ситуации его развития;

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Занятия проводятся в физкультурном зале (модуль «Юные акробаты» в здании по ул. Олимпийская, 22) в физкультурно – музыкальном зале (модуль «Общая физическая подготовка» в здании по ул. 8 Марта, 26).

Основные задачи теоретических занятий

- дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных и спортивных играх;
- создать условия для разностороннего физического развития детей.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения. Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Форма организации занятий – групповая, что обусловлено целями и задачами Программы.

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Объем программы

Программа «Ступеньки здоровья» физкультурно - спортивной направленности рассчитана на 2 года обучения. Программа состоит из 2 модулей, работа над которыми продолжается в течение 2-х лет, с детьми старшей и подготовительной к школе групп. Модуль «Юные акробаты» реализуется в здании по ул. Олимпийской, 22. Модуль «Общая физическая подготовка» реализуется в здании по ул.8 Марта, 26.

Занятия проводятся с группой 10 – 15 человек. Основной формой работы по программе является групповое занятие.

Дополнительная образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю во вторую половину дня, согласно СанПиН 2.4.1.3049–13 для учреждений дошкольного образования. Общее количество академических часов в год – 35.

Первый год обучения (5-6 лет) - 1 раз в неделю по 25 минут, 35 часов в год. В группе по 10-15 человек.

Второй год обучения (6-7 лет) - 1 раз в неделю по 30 минут, 35 часов в год. В группе по 10-15 человек.

1.2 Содержание программы

В каждом возрастном периоде занятия имеют свою направленность целеполагания. Детей 5-6 лет необходимо заинтересовать, привить потребность в движении. В работе с детьми 6-7 лет акцентировать внимание на развитии двигательных способностей и самостоятельности.

Учебный материал распределен по видам подготовки: *общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая, хореографическая*. Содержание каждого раздела предполагает овладение воспитанниками навыками выполнения различных упражнений.

Общая физическая подготовка

- строевых упражнений,
- ходьбы, бега,
- легкоатлетических упражнений,
- упражнений в лазании и ползании,
- упражнений на равновесие,
- упражнений с мячом

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития ловкости,

- упражнения для развития гибкости
- упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств

Спортивно-техническая подготовка

- акробатические упражнения
- упражнения на мини-батуте

Хореографические упражнения

- танцевальные движения,
- элементы танцев.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме объяснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Программа предлагает проведение занятий разнообразной формы:

- занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия с использованием подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки по основным видам движений;
- занятия-соревнования.

В содержание программы входят разнообразные общеразвивающие, дыхательные и акробатические упражнения, образно-подражательные и танцевальные движения, подвижные игры, задания в ползании, лазании, равновесии, с различными предметами. Предлагаются упражнения для развития мелкой моторики, двигательной памяти и внимания, умения принимать и сохранять позу правильной осанки, закрепления обще учебных навыков.

В системе работы можно условно выделить три этапа занятия:

Подготовительная часть занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач: подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции к работе, а именно: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части представлены следующие средства: строевые, общеразвивающие упражнения; подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Основная часть длится от 70% до 85 % общего времени. В этой части решаются основные задачи,

формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и пр.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих физические способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3 % до 7 % общего времени. В том случае, если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если НОД направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части проводятся подвижные игры малой интенсивности.

1.3. Планируемые результаты

Реализация дополнительной общеразвивающей программы детей старшего дошкольного возраста «Ступеньки здоровья» предполагает следующие ожидаемые результаты:

1. Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
2. Развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
3. Овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
4. Сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
5. Обогащен двигательный опыт физическими упражнениями общеразвивающей направленности;
6. Воспитанники освоили и усовершенствовали двигательные навыки и основы техники акробатических упражнений.
7. Повышение уровня физической подготовленности воспитанников с учетом индивидуальных особенностей;
8. Овладение базовыми элементами степ – аэробики;
9. Сформированы такие качества личности как организованность, любознательность, целеустремленность, коммуникабельность, организаторские способности.
10. Сформирована мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

2. Организационно – педагогические условия реализации программы

2.1 Учебный план

№ п/п	Модули программы	Количество занятий					
		1 год обучения			2 год обучения		
		Общее количество часов	Теория	Практика	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	«Юные акробаты»	35	1	34	35	1	34
2.	«Общая физическая подготовка»	35	1	34	35	1	34
ИТОГО по годам обучения		70 часов			70 часов		
ИТОГО по программе		140 часов					

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Дополнительная образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю во вторую половину дня, согласно СанПиН 2.4.1.3049–13 для учреждений дошкольного образования.

Первый год обучения (5-6 лет) - 1 раз в неделю по 25 минут, 35 часов в год (в рамках каждого модуля). В группе 10 - 15 человек.

Второй год обучения (6-7 лет) - 1 раз в неделю по 30 минут, 35 часов в год (в рамках каждого модуля). В группе 10 - 15 человек.

В начале и в конце учебного года проводится мониторинг уровня физической подготовленности дошкольников, который оценивается с помощью контрольных тестов в игровой форме.

2.2 Календарный учебный график

Пояснительная записка к календарному учебному графику

В целях рациональной организации образовательного процесса в МАДОУ детский сад 14 и регулирования образовательной нагрузки в течение учебного года и в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных организаций», разработан годовой календарный учебный график.

Образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам организуется с момента получения лицензии.

Образовательная деятельность по дополнительным образовательным программам организуется с сентября по май (в течение учебного года), проводится 1 раз в неделю во вторую половину дня, для детей 5-7 лет. Продолжительность занятия для детей от 5-ти до 6-ти лет - не более 25 минут, для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут согласно СанПиН 2.4.1.3049–13 для учреждений дошкольного образования.

Календарный учебный график реализации Программы

Первый год обучения									
Модули программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
«Юные акробаты»	4	4	4	4	3	4	4	4	4
«Общая физическая подготовка»	4	4	4	4	3	4	4	4	4
Второй год обучения									
Модули программы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
«Юные акробаты»	4	4	4	4	3	4	4	4	4
«Общая физическая подготовка»	4	4	4	4	3	4	4	4	4

2.3. Оценочные материалы (карта мониторинга)

Мониторинг физической подготовленности воспитанников осуществляется два раза в год (в конце и начале учебного года). Основная задача мониторинга – определение качества реализации Программы и влияние дополнительной образовательной программы на динамику развития ребенка. Проведение мониторинга позволяет выявить индивидуальные особенности развития ребёнка, разработать индивидуальный маршрут образовательной деятельности для максимального раскрытия потенциала каждого воспитанника. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень физической подготовленности оценивается с помощью контрольных тестов на физическую подготовленность в игровой форме.

Модуль «Юные акробаты»

№ п/п	Показатели	Критерии развития	Уровень
<i>К концу первого года обучения</i>			
1	Ходьба, бег	- ходить и бегать высоко поднимая колени, на носках, по горизонтальной и наклонной доске; - бегать непрерывно 1-1,5 мин; - бег на скорость, челночный бег.	
2	Прыжки	- подпрыгивать, поворачиваясь кругом; - прыгать в длину с места; - перепрыгивать через невысокие предметы; - выполнять по 20 прыжков за один подход.	
3	Метание	- бросать мяч правой и левой рукой вдаль; - бросать мяч двумя руками снизу и из-за головы вдаль; - попадать мячом, мешочком в вертикальную, горизонтальную цель; - попадать мячом в горизонтальную цель правой и левой рукой.	
4	Ползание, лазанье	- влезать на гимнастическую стенку и слезать с нее ритмично, не пропуская реек; - ползать на четвереньках, толкая головой мяч; - проползать на животе под рейками	
5	Упражнения на равновесие	- вбегать на наклонную доску на носках и сбегать с нее; - пройти по доске шириной 10-15 см приставным шагом, с предметом на голове; - ходить по скамейке, перешагивая через набивные мячи, приседая на середине, прокатывая перед собой мяч двумя руками.	
<i>К концу второго года обучения</i>			
1	Ходьба, бег	- бегать на носках с высоким подниманием колена; - бегать с преодолением препятствий прыжком, подлезанием; - бегать на перегонки.	
2	Прыжки	- прыгать в высоту с места, с разбега; - прыгать через длинную качающуюся скакалку;	

		- прыгать через короткую вращающуюся скакалку.	
3	Метание	- ударять мяч о пол не менее 10 раз, на месте и продвигаясь вперёд; - перебрасывать мяч друг другу и ловить его, сидя, стоя разными способами; - перекатывать набивные мячи (1 кг); - метать мяч в горизонтальную, вертикальную цель с расстояния 3-4 м; - метать мяч на дальность.	
4	Лазанье, подлезание	- перебираться с одного пролёта гимнастической стенки на другой; - пролезать между рейками; - чередовать подлезание с другими видами движений.	
5	Упражнения на равновесие	- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу поворачиваясь вокруг себя; - стоять на одной ноге, делать «ласточку»; - стоять на одной ноге в чередовании с другими видами движений (ходьбой, бегом...).	

Показатели оцениваются два раза в год и вносятся в сводную таблицу, где:

В – высокий уровень, успешно справляется с заданием;

С – средний уровень, справляется с заданием с небольшими затруднениями;

Н – низкий уровень, справляется с заданием с помощью педагога, с затруднениями.

Карта оценки (Модуль «Юные акробаты»)

п\п	ФИО воспитанников	Ходьба, бег		Прыжки		Метание		Лазанье, подлезание		Упражнения на равновесие	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Модуль «Общая физическая подготовка»

К концу первого года обучения

№ пп	Вид испытаний	мальчики			девочки		
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,8	10,4	11,0	10,2	11,0	11,3
2	Наклон вперед из положения стоя на скамейке с прямыми ногами (см)	3 – 5 – 7			4 – 6 – 9		
3	Прыжок в длину с места	125	115	108	100	110	120
4	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
5	Бросок набивного мяча весом 500г из-за головы двумя руками стоя, см	180	230	280	170	210	260

К концу второго года обучения

№ пп	Вид испытаний	мальчики			девочки		
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
2	Наклон вперед из положения стоя на скамейке с прямыми ногами (см)	4 – 6 – 8			5 – 7 – 10		
3	Прыжок в длину с места	140	120	115	110	115	135
4	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2

5	Бросок набивного мяча весом 500 г из-за головы двумя руками стоя, см	200	250	300	190	230	280
---	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Карта оценки (Модуль «Общая физическая подготовка»)

п\п	ФИО воспитанника	Бег, челночный бег		Наклоны туловища		Прыжок в длину с места		Метание теннисного мяча		Бросок набивного мяча	
		начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Показатели оцениваются два раза в год и вносятся в сводную таблицу, где:

В – высокий уровень, успешно справляется с заданием;

С – средний уровень, справляется с заданием с небольшими затруднениями;

Н – низкий уровень, справляется с заданием с помощью педагога, с затруднениями.

1. Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

- *Челночный бег 3 раза по 10 м*

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. Тест на гибкость:

- *Наклон вперед из положения стоя*

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй

педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

3. Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

- *Прыжок в длину с места*

Этот тест проводится в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

- *Бросок набивного мяча весом 500г из-за головы двумя руками стоя*

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

2.4. Рабочие программы модулей

Модуль «Юные акробаты»

Пояснительная записка

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. Трудности физического развития детей объясняются тем, что все большее количество детей имеют неблагоприятную картину здоровья. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Согласно исследованиям специалистов, большая часть болезней взрослых заложены в детстве. Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, является не достаточным для возрастной нормы. Это в свою очередь приводит к гиподинамии, вызывающей развитие обменных нарушений, способствует заболеванию детей. Сокращение двигательной активности детей, вследствие занятости «интеллектуальным» занятиями, приводит к снижению мышечного тонуса и общей слабости мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

В связи с этим, становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Программа дополнительного образования «Юные акробаты», направлена на физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья детей дошкольного возраста, а также профилактику нарушений осанки и развития плоскостопия.

В содержание программы входят общеразвивающие, дыхательные и акробатические упражнения, образно-подражательные и танцевальные движения, подвижные игры, задания в ползании, лазании, равновесии, с различными предметами. Предлагаются упражнения для развития мелкой моторики, двигательной памяти и внимания, умения принимать и сохранять позу правильной осанки, закрепления обще учебных навыков. Материал подобран в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Цель данного модуля дополнительной образовательной программы состоит в формировании двигательной сферы и развитии здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Содержание программы призвано обеспечить решение следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально-волевых качеств;

- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей детей;
- развитие двигательного воображения, осмысленной моторики;
- освоение и совершенствование двигательных навыков и основ техники акробатических упражнений.

Формируются группы (до 10 человек) с постоянным составом, организованные по возрастному принципу (дети от 5 до 6 лет и дети от 6 до 7 лет). Набор детей в группы для всех физически здоровых детей, не имеющих медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Дополнительная образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю во вторую половину дня, согласно СанПиН 2.4.1.3049–13 для учреждений дошкольного образования.

Первый год обучения (5-6 лет) - 1 раз в неделю по 25 минут, 35 часов в год. В группе до 10 человек.

Второй год обучения (6-7 лет) - 1 раз в неделю по 30 минут, 35 часов в год. В группе до 10 человек.

Содержание программы

В каждом возрастном периоде занятия имеют свою направленность целеполагания. Детей 5-6 лет необходимо заинтересовать, привить потребность в движении. В работе с детьми 6-7 лет акцентировать внимание на развитии двигательных способностей и самостоятельности.

Учебный материал распределен по видам подготовки: *общая физическая, специальная физическая, спортивно-техническая, хореографическая*. Содержание каждого раздела предполагает овладение воспитанниками навыками выполнения различных упражнений.

Общая физическая подготовка

- строевые упражнения
- ходьба, бег
- легкоатлетические упражнения
- упражнения в лазании и ползании
- упражнения на равновесие
- упражнения с мячом

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития ловкости
- упражнения для развития гибкости
- упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств

Спортивно-техническая подготовка

- акробатические упражнения
- упражнения на мини-батуте

Хореографические упражнения

- танцевальные движения
- элементы танцев.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме объяснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Программа предлагает проведение занятий разнообразной формы:

- занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия с использованием подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки по основным видам движений;
- занятия-соревнования.

В содержание программы входят разнообразные общеразвивающие, дыхательные и акробатические упражнения, образно-подражательные и танцевальные движения, подвижные игры, задания в ползании, лазании, равновесии, с различными предметами. Предлагаются упражнения для развития мелкой моторики, двигательной памяти и внимания, умения принимать и сохранять позу правильной осанки, закрепления обще учебных навыков.

В системе работы можно условно выделить три этапа занятия:

Подготовительная часть занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач: подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции к работе, а именно: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части представлены следующие средства: строевые, общеразвивающие упражнения; подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Основная часть длится от 70% до 85 % общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и пр.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих физических способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3 % до 7 % общего времени. В том случае, если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. В заключительной части проводятся подвижные игры малой интенсивности.

Комплексно – тематическое планирование Первый год обучения

Месяц	Тема	Задачи	Программное содержание	Необходимое оборудование
Сентябрь	1. Мы – будущие акробаты	Познакомить детей с видом спорта – акробатикой. Актуализировать знания детей о безопасном поведении в физкультурном зале. Познакомить детей с основными видами упражнений, изучаемых в течение учебного года Диагностика уровня физической подготовленности детей	Теоретическое занятие по формированию у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни. Наблюдение с целью диагностики уровня физической подготовленности детей	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, мячи разных размеров, набивные мячи.
	2. Строевые упражнения	Познакомить с общим понятием строя. Учить строиться по росту. Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу, в сохранении темпа. Познакомить с упражнениями на растяжку.	Строевые упражнения: построение в шеренгу по росту, в колонны друг за другом. Легкоатлетические упражнения: непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа	Гимнастическая стенка, маты

			<p>на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p>	
3. Группировка в положении сидя и лёжа	<p>Формировать интерес к занятиям акробатикой, развивать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья.</p> <p>Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине.</p> <p>Упражнять в выполнении группировки из разных положений тела.</p> <p>Упражнять в выполнении силовых упражнений.</p>	<p>Ходьба по массажным дорожкам 2-3 минуты</p> <p>Легкоатлетические упражнения: непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты</p> <p>Подражательные движения в ползании: котёнок, медведь, крокодил</p> <p>ОРУ с флажками</p> <p>Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>Основные упражнения: группировка в положении сидя и лёжа.</p>	<p>Дорожки со следочками, массажные дорожки флажки, маты, гимнастическая стенка</p>	
4. Группировка	<p>Развивать физические качества: силу, выносливость.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5</p>	<p>Мячи резиновые среднего размера,</p>	

	вка в прыжке из положения стоя, равновесие на одной ноге (ласточка).	Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Познакомить с упражнением «ласточка».	минуты, прыжок в длину с места ОРУ с мячами. Упражнения с мячом: броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: группировка в прыжке из положения стоя, равновесие на одной ноге (ласточка).	маты, гимнастическая стенка
Октябрь	5. Перекаты прогнувшись вперёд, назад, в стороны	Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. Развивать силовые качества. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Упражнять в выполнении перекатов.	Танцевальные шаги: приставной, галоп прямой. Упражнения на равновесие: ходьба с заданиями по одной линии ОРУ с гимнастическими палками Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и	Гимнастические палки, гимнастическая стенка, маты

			др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: перекаты прогнувшись вперёд, назад, в стороны.	
6. Стойка на лопатках	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу с сохранением темпа. Развивать силовые качества. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Обучить выполнению упражнения «стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.	Ритмичные упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в высоту с места ОРУ с лентами Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: стойка на лопатках	Ленты, маты, гимнастическая стенка	
7. Упражнения на мини-батуте: прыжок вверх ноги прямые	Совершенствовать выполнение строевых упражнений. Развивать силовые качества. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Учить выполнять прыжок на мини-батуте.	Строевые упражнения: команда «равнение», «врассыпную» ОРУ с массажными мячиками Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье на носках, с высоким подниманием колен, в приседе Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок»	Гимнастическая скамья, маты, массажные мячики маленького размера, мини-батут, гимнастическая стенка	

	<p>руки на поясе, взмахом вверх.</p>		<p>на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок вверх ноги прямые руки на поясе, взмахом вверх.</p>	
<p>8. Упражнения на мини-батуте: прыжок вверх ноги прямые руки на поясе, взмахом вверх</p>		<p>Тренировать выполнение строевых упражнений по команде педагога. Развивать силовые качества, выносливость, Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Тренировать выполнение прыжка на мини-батуте.</p>	<p>Строевые упражнения: команда равнение, враспынную Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в умеренном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в высоту с места ОРУ с резинками Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок вверх ноги прямые</p>	<p>Резинка-эспандер, мини-батут, маты</p>

			руки на поясе, взмахом вверх.	
Ноябрь	9. Прыжок вверх, ноги прямые с поворотом вокруг себя, взмахом вверх.	Развивать силовые качества, выносливость. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Совершенствовать выполнение прыжка на мини-батуте.	Строевые упражнения: команда равнение, враспынную Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в высоту с разбега ОРУ с резинками Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок вверх ноги прямые с поворотом вокруг себя, взмахом вверх.	Гимнастическая скамейка, резинка-эспандер, мини-батут, маты
	10. Прыжок вверх ноги прямые с поворотом вокруг себя, взмахом вверх.	Развивать силовые качества, выносливость, быстроту и координацию движений. Обучать основам бега на скорость. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Совершенствовать выполнение прыжка на мини-батуте.	Строевые упражнения: команда равнение, враспынную Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, бег на скорость 10 м ОРУ с верёвками Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе	Короткие верёвки, маты, мини-батут

			<p>прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу</p> <p>Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок вверх ноги прямые с поворотом вокруг себя, взмахом вверх.</p>	
11. Кувырок вперёд в группировке	<p>Развивать силовые качества.</p> <p>Упражнять в беге на скорость 10 м.</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку.</p> <p>Познакомить в техникой выполнения упражнения «кувырок вперед».</p> <p>Учить выполнять упражнение «кувырок вперед в группировке».</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в умеренном темпе 1-1,5 минуты, бег на скорость 10 м</p> <p>ОРУ с обручами</p> <p>Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу</p> <p>Основные упражнения: кувырок в группировке вперёд</p>	Обручи, маты	
12. Стойка на лопатках,	<p>Упражнять в выполнении поворотов на месте.</p> <p>Развивать внимание, координацию</p>	<p>Строевые упражнения: повороты на месте</p> <p>ОРУ без предметов</p>	Мягконабивные мячи, маты	

	стойка на голове у опоры	движений, силовые качества. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Учить технике выполнения стойки на лопатках, стойке на голове у опоры.	Силовая подготовка с тяжёлыми мячами: поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук к груди и вверх, наклоны вперёд мяч за головой, приседания Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове у опоры	
Декабрь	13. Стойка на лопатках, стойка на голове у опоры	Упражнять в ходьбе и беге, в ходьбе по веревке. Развивать внимание, координацию движений, силовые качества. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Тренировать выполнение стойки на лопатках, стойке на голове у опоры.	Подражательные движения в ходьбе и беге Ходьба с заданиями по верёвке, положенной по прямой и по кругу ОРУ с мячами Упражнения с мячом: отбивание мяча на месте и с продвижением Силовая подготовка с тяжёлыми мячами: поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук к груди и вверх, наклоны вперёд мяч за головой, приседания Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове у опоры	Длинная верёвка, резиновые мячи среднего размера, мягконабивные мячи, маты
	14. Стойка на лопатках, стойка на	Упражнять в ходьбе и беге. Учить выполнять прыжок в высоту с разбега. Развивать координацию	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в высоту с разбега ОРУ с флажками	Гимнастическая скамейка, флажки, тяжёлые мячи, маты

	<p>голове без опоры</p>	<p>движений, силовые качества. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Совершенствовать выполнение стойки на лопатках, стойке на голове у опоры.</p>	<p>Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье с предметом на голове, с поворотом на 180, 360 градусов по середине скамьи Силовая подготовка с тяжёлыми мячами: поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук к груди и вверх, наклоны вперёд мяч за головой, приседания Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове без опоры</p>	
	<p>15. Прыжок ноги врозь, ноги врозь-согнувшись</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге. Учить выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать координацию движений, силовые качества. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Совершенствовать выполнение стойки на лопатках, стойки на голове у опоры.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в длину с разбега ОРУ со скакалкой Упражнения для развития ловкости: прыжки через скакалку на двух ногах Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p>	<p>Скакалки, маты, мини-батут</p>

			Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок ноги врозь, ноги врозь-согнувшись	
	16. Стойка на руках	Учить выполнять подражательные движения. Развивать мышцы рук. Тренировать умение двигаться под музыку, развивать чувство ритма. Развивать выносливость, силу, общую моторику. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Учить технике выполнения стойки на руках.	Легкоатлетические упражнения: подражательные движения (медведь, пингвин, петушок, цапля и т. п.) ОРУ с резинками Хореографическая подготовка: пружинные и волнообразные движения Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: стойка на руках	Резинка-эспандер, маты.
Январь	17. Прыжок ноги врозь, ноги врозь-согнувшись	Упражнять в ходьбе в колонне по двое, челночном беге. Развивать координацию, силовые качества, выносливость. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Тренировать выполнение прыжков. Совершенствовать выполнение стойки на руках.	Строевые упражнения: ходьба в колонне по двое Легкоатлетические упражнения: челночный бег ОРУ с обручами Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье с заданиями Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе	Обручи, гимнастическая скамья, гимнастические маты

			<p>прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>Основные упражнения: стойка на руках, прыжок ноги врозь, ноги врозь-согнувшись</p>	
	<p>18. Мост из положения лёжа, перекаты в группировке назад</p>	<p>Учить расчёту по порядку.</p> <p>Учить преодолевать препятствия в беге.</p> <p>Развивать физические качества – силу, выносливость, гибкость, координацию.</p> <p>Учить выполнять перекаты в группировке назад.</p> <p>Тренировать выполнение упражнения «мост из положения лежа».</p>	<p>Строевые упражнения: расчёт по порядку</p> <p>Легкоатлетические упражнения: ходьба и бег с преодолением препятствий воображаемых и реальных</p> <p>ОРУ с верёвками</p> <p>Упражнения на равновесие: ходьба по наклонной доске с заданиями</p> <p>Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>Основные упражнения: мост из положения лёжа, перекаты в группировке назад</p>	<p>Верёвки, наклонные доски, гимнастические маты</p>

	19. Упражнения на мини-батуте: прыжок «группировка с раскрытием»	Тренировать выполнение строевых упражнений по команде. Развивать внимание, силу, координацию, гибкость. Совершенствовать выполнение упражнений на мини-батуте. Учить выполнять прыжок «группировка» с раскрытием.	Строевые упражнения: команда равнение, враспынную, смыкание и размыкание Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в высоту с разбега ОРУ без предметов Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: раздражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок «группировка» с раскрытием	Гимнастические маты, мини-батут
Февраль	20. Прыжок «группировка» с раскрытием	Развивать чувство ритма, физические качества – координацию, выносливость, силу, гибкость, пластичность. Тренировать в выполнении упражнений на мини-батуте. Учить технике выполнения прыжка «группировка» с раскрытием.	Ритмичные упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в высоту с места ОРУ с лентами Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным	Ленты, гимнастические маты, мини-батут

			<p>положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок «группировка» с раскрытием</p>	
21. Упражнения на мини-батуте: прыжок с ног на колени	<p>Тренировать выполнение прыжков в длину с места.</p> <p>Развивать выносливость, координацию, ловкость в управлении мячом.</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку.</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнений на мини-батуте.</p> <p>Учить технике выполнения прыжка с ног на колени.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в длину с места</p> <p>ОРУ с мячами</p> <p>Упражнения с мячом: броски мяча в кольцо, баскетбольное ведение мяча</p> <p>Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок с ног на колени</p>	<p>Мячи среднего размера, баскетбольные мячи, гимнастические маты, мини-батут</p>	
22. Прыжок с	<p>Развивать чувство ритма, выносливость, гибкость,</p>	<p>Танцевальные шаги: приставной, галоп боковой, полька</p>	<p>Длинный шнур, гимнастические</p>	

	<p>ног на колени, с колен на ноги</p>	<p>координацию. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку, силовых упражнений. Тренировать выполнение упражнений на мини-батуте.</p>	<p>Упражнения на равновесие: ходьба с заданиями по одной линии ОРУ с гимнастическими палками Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок с ног на колени, с колен на ноги.</p>	<p>палки, гимнастические маты, мини-батут</p>
	<p>23. Стойка на голове и на руках, на руках</p>	<p>Развивать физические качества – ловкость, выносливость, координацию, силу, гибкость. Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Тренировать выполнение стойки на голове и на руках, на руках.</p>	<p>Строевые упражнения: повороты на месте Легкоатлетические упражнения: ходьба и бег с преодолением препятствий воображаемых и реальных ОРУ с верёвками Упражнения на равновесие: ходьба по наклонной доске с заданиями Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с</p>	<p>Верёвки, наклонные доски, гимнастические маты</p>

			<p>различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>Основные упражнения: стойка на голове и на руках, на руках</p>	
Март	24. Стойка на руках, переворот боком	<p>Совершенствовать выполнение строевых, легкоатлетических упражнений.</p> <p>Развивать координацию, ловкость, быстроту реакции, гибкость.</p> <p>Тренировать в выполнении стойки на руках, переворотов боком.</p>	<p>Строевые упражнения: ходьба в колонне по двое</p> <p>Легкоатлетические упражнения: челночный бег, бег с ускорениями. ОРУ с обручами</p> <p>Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье с заданиями</p> <p>Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>Основные упражнения: стойка на руках, переворот боком</p>	<p>Обручи, гимнастические маты, гимнастическая скамья</p>
	25. Упражнения на мини-батуте:	<p>Тренировать в выполнении строевых упражнений.</p> <p>Развивать внимание, координацию, силу, выносливость.</p>	<p>Строевые упражнения: команда равнение, расчёт на 1-2, в рассыпную</p> <p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5</p>	<p>Резинка-эспандер, гимнастические маты, мини-батут</p>

	<p>прыжки с последующим соскоком</p>	<p>Совершенствовать выполнение упражнений на растяжку. Тренировать выполнение прыжков с последующим соскоком.</p>	<p>минуты, прыжок в высоту с разбега ОРУ с резинками Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжки с последующим соскоком</p>	
<p>26.</p>	<p>Упражнения на мини-батуте: прыжки с последующим соскоком</p>	<p>Развивать физические качества – силу, выносливость, ловкость, координацию. Совершенствовать в выполнении силовых упражнений, упражнений на растяжку. Тренировать в выполнении упражнений на мини-батуте, прыжки с последующим подскоком.</p>	<p>Строевые упражнения: команда равнение, враспынную Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в высоту с разбега ОРУ с резинками Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и</p>	<p>Резинка-эспандер, гимнастические маты, мини-батут</p>

			др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжки с последующим соскоком	
	27. Перекаты в группиро вке назад	Развивать чувство ритма, силу, выносливость, координацию. Совершенствовать выполнение упражнений силовой подготовки. Развивать гибкость, пластику. Совершенствовать выполнение перекатов в группировке.	Ритмичные упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в высоту с места ОРУ с лентами Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: перекаты в группировке назад	Ленты, гимнастические маты
Апрель	28. Кувырок назад	Тренировать выполнение подражательных движений. Развивать координацию, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Упражнять в выполнении перекатов в группировке. Тренировать в выполнении	Подражательные движения в ходьбе и беге Ходьба с заданиями по верёвке, положенной по прямой и по кругу ОРУ с мячами Упражнения с мячом: отбивание мяча на месте и с продвижением	Длинный шнур, мячи среднего размера, тяжёлые мячи, гимнастические маты

		кувырка назад.	Силовая подготовка с тяжёлыми мячами: поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук к груди и вверх, наклоны вперёд мяч за головой, приседания Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: перекаты в группировке назад, кувырок назад	
	29. Упражнения на мини-батуте: прыжки с последующим соскоком с поворотом на 90 градусов	Развивать координацию, ловкость, силу, выносливость. Тренировать в выполнении упражнений на мини-батуте. Учить выполнять прыжки с последующим соскоком.	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в длину с разбега ОРУ со скакалкой Упражнения для развития ловкости: прыжки через скакалку на двух ногах Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжки с последующим соскоком с поворотом на 90 градусов	Скакалки, гимнастические маты, мини-батут

	<p>30. Упражнения на мини-батуте: прыжки с последующим соскоком с поворотом на 90 градусов</p>	<p>Тренировать в выполнении упражнений с мячами. Развивать силовые качества, гибкость, ловкость. Тренировать в выполнении прыжков с последующим соскоком.</p>	<p>Подражательные движения в ходьбе и беге Ходьба с заданиями по верёвке, положенной по прямой и по кругу ОРУ с мячами Упражнения с мячом: отбивание мяча на месте и с продвижением Силовая подготовка с тяжёлыми мячами: поднимание и опускание прямых рук, сгибание и разгибание рук к груди и вверх, наклоны вперёд мяч за головой, приседания Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: прыжки с последующим соскоком с поворотом на 90 градусов</p>	<p>Длинный шнур, мячи среднего размера, мягконабивные мячи, гимнастические маты, мини-батут</p>
	<p>31. Комбинация вольных упражнений</p>	<p>Развивать силовые качества, ловкость, гибкость. Учить выполнять комбинацию упражнений. Тренировать правильное выполнение упражнений.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1-1,5 мин. ОРУ Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p>	<p>Гимнастические маты</p>

			<p>Основные упражнения: комбинация вольных упражнений: ИП.ОС. Руки вверх – кувырок вперёд – прыжок прогнувшись из приседа – ИП.ОС. руки вверх</p>	
Май	32. Комбинация вольных упражнений	<p>Развивать силовые качества, ловкость, гибкость. Совершенствовать выполнение комбинации упражнений. Тренировать правильное выполнение упражнений. Совершенствовать выполнение комбинации упражнений.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1-1,5 мин. Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: комбинация вольных упражнений: ИП.ОС. Руки вверх – кувырок вперёд – прыжок прогнувшись из приседа – ИП.ОС. руки вверх</p>	Гимнастические маты
	33. Комбинация вольных упражнений	<p>Развивать силовые качества, ловкость, гибкость. Совершенствовать выполнение комбинации упражнений. Тренировать правильное выполнение упражнений. Совершенствовать выполнение комбинации упражнений.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1-1,5 мин. ОРУ Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине</p>	Гимнастические маты

			<p>поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>Основные упражнения: комбинация вольных упражнений:</p> <p>ИП.ОС. Руки вверх – кувырок вперёд – прыжок прогнувшись из приседа – ИП.ОС. руки вверх</p>	
	<p>34.</p> <p>Комбинация вольных упражнений</p>	<p>Развивать силовые качества, ловкость, гибкость.</p> <p>Совершенствовать выполнение комбинации упражнений.</p> <p>Тренировать правильное выполнение упражнений.</p> <p>Совершенствовать выполнение комбинации упражнений.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1-1,5 мин.</p> <p>ОРУ</p> <p>Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>Основные упражнения: комбинация вольных упражнений:</p> <p>ИП.ОС. Руки вверх – кувырок вперёд – прыжок прогнувшись из приседа – ИП.ОС. руки вверх</p>	<p>Гимнастические маты</p>

	35. Педагогическое наблюдение	Развивать физические качества – силу, координацию движений, выносливость при выполнении общеразвивающих упражнений. Совершенствовать технику выполнения комбинации вольных упражнений. Диагностика динамики развития детей.	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1-1,5 мин. - ОРУ без предметов Ходьба, бег. Прыжки Метание Ползание, лазание Упражнения на равновесие Основные упражнения: комбинация вольных упражнений: ИП. ОС. Руки вверх – кувырок вперед – кувырок назад – прыжок вверх из приседа – «ласточка» - стойка на руках – переворот боком – ИП. ОС. руки вверх	Гимнастические маты, набивные мячи, гимнастическая стенка, мячи разных размеров, гимнастическая скамья, комплект вертикальных стоек.
--	--------------------------------------	---	---	--

Второй год обучения

Месяц	Тема	Задачи	Программное содержание	Необходимое оборудование
Сентябрь	1. Мы – юные акробаты	Актуализировать знания детей о технике безопасности на занятиях акробатикой. Развивать интерес к занятию акробатикой. Формировать здоровьесберегающую мотивацию, дисциплинированность, целеустремленность. Упражнять в выполнении кувырков вперед, назад. Диагностика уровня развития	Теоретическое занятие по формированию у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни Основные упражнения: кувырок вперед, назад	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, мячи разных размеров, набивные мячи.

	детей.		
2.Стойка на голове и руках, на руках	<p>Тренировать в выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Развивать силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Учить выполнять ОРУ активно.</p> <p>Актуализировать технику выполнения стойки на голове и руках, на руках.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в высоту с разбега</p> <p>ОРУ с резинками</p> <p>Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье с заданиями</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу</p> <p>Силовая подготовка: упражнения на гимнастической стенке: в висе поднятие ног в прямой угол, в висе лицом к стене подъем ног назад прогибом спины, подъем на гимнастическую стенку до верха, работа рук и ног разноименным способом, подъем в висе на руках.</p> <p>- Основные упражнения: стойка на голове и руках, на руках</p>	<p>Гимнастические маты, гимнастическая стенка, резинка-эспандер</p>
3. Стойка на голове и руках, на руках	<p>Тренировать в выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Развивать умение бегать с изменением темпа.</p> <p>Развивать координацию, ловкость, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Учить выполнять упражнения с мячом.</p> <p>Совершенствовать технику</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, бег с ускорениями (10-20 метров), прыжок в высоту с места</p> <p>ОРУ с мячами</p> <p>Упражнения с мячом: броски и ловля мяча вверх разными способами</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты:</p>	<p>Гимнастические маты, мячи среднего размера, перекладина</p>

		выполнения стойки на голове и руках, на руках.	ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу Силовая подготовка: упражнения на перекладине: подтягивания, подъём прямых ног в прямой угол, до перекладины, группировка в висе - Основные упражнения: стойка на голове и руках, на руках	
	4.Мост из положения стоя	Развивать умение бегать с изменением темпа. Развивать координацию, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастической скамье. Учить технике выполнения мостика из положения стоя.	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, бег с ускорениями (10-20 метров), прыжок в длину с места ОРУ с гимнастическими палками Подражательные движения в ползании: котёнок, медведь, крокодил Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу Силовая подготовка: упражнения на гимнастической скамье: отжимания от скамьи, подъём туловища из положения наклон назад, подъём туловища прогибом назад, запрыгивания на скамью одной, двумя ногами - Основные упражнения: мост из положения стоя	Гимнастические маты, гимнастическая скамья, гимнастические палки
Октябрь	5.Кувырок вперёд в темпе	Упражнять в выполнении прыжка в длину с разбега. Развивать координацию, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Тренировать в выполнении	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в длину с разбега ОРУ с обручами Упражнения на равновесие: ходьба по наклонной	Гимнастические маты, обручи, наклонные доски, мягконабивные

	<p>упражнений с мягконабивными мячами.</p> <p>Учить технике выполнения кувырка вперед в темпе.</p>	<p>доске с заданиями</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу</p> <p>Силовая подготовка: упражнения с мягконабивными мячами: приседания, поднимание прямых рук вверх, наклоны вперед</p> <p>руки с мячом за головой, броски мяча на дальность</p> <p>- Основные упражнения: кувырок вперед в темпе</p>	<p>мячи</p>
<p>б.</p> <p>Кувырок вперед в темпе</p>	<p>Тренировать в выполнении челночного бега.</p> <p>Развивать физические качества – силу, ловкость, гибкость.</p> <p>Совершенствовать выполнение силовых упражнений, подражательных движений на растяжку.</p> <p>Закрепить технику выполнения кувырка вперед в темпе.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1,5 минуты, челночный бег</p> <p>ОРУ с лентами</p> <p>Упражнения для развития ловкости: прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, с продвижением вперед, вращением скакалки назад</p> <p>Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>- Основные упражнения: кувырок вперед в темпе</p>	<p>Гимнастические маты, ленты, скакалки</p>

<p>7. Прыжок «группировка» с раскрытием, «ноги врозь», «ноги врозь согнувшись»</p>	<p>Тренировать в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать ловкость, силу, координацию, гибкость. Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастической скамье. Учить выполнять упражнения на мини-батуте: прыжок «группировка» с раскрытием, «ноги врозь», «ноги врозь согнувшись»</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1,5 минуты, прыжок в высоту с разбега ОРУ с резинками Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье с заданиями Растяжка: раздражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу Силовая подготовка: упражнения на гимнастической стенке: в висе поднятие ног в прямой угол, в висе лицом к стене подъем ног назад прогибом спины, подъем на гимнастическую стенку до верха, работа рук и ног разноименным способом, подъем в висе на руках. - Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок «группировка» с раскрытием, «ноги врозь», «ноги врозь согнувшись»</p>	<p>Гимнастические маты, мини-батут, резинка-эспандер, гимнастическая скамья</p>
<p>8. Прыжок «группировка» с раскрытием, «ноги</p>	<p>Тренировать в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать ловкость, силу, координацию, гибкость. Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастической скамье. Учить выполнять упражнения на мини-батуте: прыжок</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1,5 минуты, бег с ускорениями (10-20 метров), прыжок в высоту с места ОРУ с мячами Упражнения с мячом: броски и ловля мяча вверх разными способами, ведение мяча Растяжка: раздражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты:</p>	<p>Гимнастические маты, мини-батут, мячи среднего размера</p>

	врозь», «ноги врозь согнув шись»	«группировка» с раскрытием, «ноги врозь», «ноги врозь согнувшись».	ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу Силовая подготовка: упражнения на перекладине: подтягивания, подъём прямых ног в прямой угол, до перекладины, группировка в весе - Основные упражнения: упражнения на мини- батуте: прыжок «группировка» с раскрытием, «ноги врозь», «ноги врозь согнувшись»	
Ноябрь	9. Прыжок с ног на колени, с колен на ноги	Тренировать в выполнении прыжка в длину с места. Развивать ловкость, силу, координацию, гибкость. Совершенствовать выполнение упражнений с гимнастическими палками. Совершенствовать выполнение упражнений на мини-батуте. Учить выполнять прыжок с ног на колени, с колен на ноги.	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1,5 минуты, бег с ускорениями (10-20 метров), прыжок в длину с места ОРУ с гимнастическими палками Подражательные движения в ползании: котёнок, медведь, крокодил Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу Силовая подготовка: упражнения на гимнастической скамье: отжимания от скамьи, подъём туловища из положения наклон назад, подъём туловища прогибом назад, запрыгивания на скамью одной, двумя ногами - Основные упражнения: упражнения на мини- батуте: прыжок с ног на колени, с колен на ноги.	Гимнастическ е маты, мини- батут, гимнастическ е палки, гимнастическая скамья
	10. Прыжок с ног	Тренировать в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать ловкость, силу,	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1,5 минуты, прыжок в длину с разбега	Гимнастическ е маты, мини- батут, обручи,

<p>на колени, с колен на ноги</p>	<p>координацию, гибкость. Совершенствовать выполнение упражнений с гимнастическими палками. Совершенствовать выполнение упражнений на мини-батуте. Учить выполнять прыжок с ног на колени, с колен на ноги.</p>	<p>ОРУ с обручами Упражнения на равновесие: ходьба по наклонной доске с заданиями Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу Силовая подготовка: упражнения с тяжёлыми мячами: приседания, поднятие прямых рук вверх, наклоны вперёд руки с мячом за головой, броски мяча на дальность - Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжок с ног на колени, с колен на ноги</p>	<p>наклонные доски, тяжёлые мячи</p>
<p>11. Кувырок вперёд в темпе + кувырок вперёд</p>	<p>Упражнять в челночном беге. Развивать ловкость, силу, координацию, гибкость. Совершенствовать в выполнении прыжков на скакалке. Воспитывать организованность, внимание. Ознакомить с техникой выполнения комбинации «кувырок вперёд в темпе + кувырок вперёд». Формировать умение управлять своими движениями.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1,5 минуты, челночный бег ОРУ с лентами Упражнения для развития ловкости: прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, с продвижением вперёд, вращением скакалки назад Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднятие и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты:</p>	<p>Гимнастические маты, ленты, скакалки</p>

			ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: комбинация – кувырок вперёд в темпе + кувырок вперёд	
	12. Кувырок вперёд в темпе + кувырок вперёд	Тренировать в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать мышцы рук и ног. Развивать внимание, координацию движений, гибкость, пластику. Совершенствовать двигательные качества, формировать умение управлять своими движениями. Тренировать выполнение комбинации «кувырок вперёд в темпе + кувырок вперёд».	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1,5 минуты, прыжок в высоту с разбега ОРУ с резинками Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье с заданиями Растяжка: раздражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу - Силовая подготовка: упражнения на гимнастической стенке: в висе поднимание ног в прямой угол, в висе лицом к сене подъём ног назад прогибом спины, подъём на гимнастическую стенку до верха, работа рук и ног разноименным способом, подъём в висе на руках. - Основные упражнения: комбинация – кувырок вперёд в темпе + кувырок вперёд	Гимнастические маты, резинка-эспандер, гимнастическая скамья
Декабрь	13. Кувырок вперёд + кувырок назад	Упражнять в беге со сменой скорости движения. Тренировать выполнение прыжка в высоту с места. Развивать внимание, координацию движений, меткость, гибкость, пластику.	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1,5 минуты, бег с ускорениями (10-20 метров), прыжок в высоту с места ОРУ с мячами Упражнения с мячом: броски и ловля мяча вверх разными способами, ведение мяча, броски мяча в	Гимнастические маты, мячи среднего размера,

	<p>Совершенствовать двигательные качества.</p> <p>Ознакомить с техникой выполнения комбинации «кувырок вперед в темпе + кувырок назад».</p>	<p>кольцо</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу</p> <p>- Силовая подготовка: упражнения на перекладине: подтягивания, подъем прямых ног в прямой угол, до перекладины, группировка в висе</p> <p>- Основные упражнения: комбинация – кувырок вперед + кувырок назад</p>	
<p>14.</p> <p>Кувырок вперед + кувырок назад</p>	<p>Упражнять в беге со сменой скорости движения.</p> <p>Тренировать выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Развивать координацию движений, гибкость, пластику.</p> <p>Развивать физические качества при выполнении силовых упражнений.</p> <p>Ознакомить с техникой выполнения комбинации «кувырок вперед в темпе + кувырок назад».</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1,5 минуты, бег с ускорениями (10-20 метров), прыжок в длину с места.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>Подражательные движения в ползании: котенок, медведь, крокодил</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу</p> <p>Силовая подготовка: упражнения на гимнастической скамье: отжимания от скамьи, подъем туловища из положения наклон назад, подъем туловища прогибом назад, запрыгивания на скамью одной, двумя ногами</p> <p>Основные упражнения: комбинация – кувырок вперед + кувырок назад</p>	<p>Гимнастические маты,</p> <p>гимнастические палки,</p> <p>гимнастическая скамья</p>
<p>15.</p>	<p>Упражнять в беге со сменой</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный</p>	<p>Гимнастически</p>

<p>Кувырок вперёд в темпе + кувырок вперёд + кувырок назад</p>	<p>скорости движения. Тренировать выполнение прыжка в длину с места. Развивать координацию движений, гибкость, пластику. Развивать физические качества при выполнении силовых упражнений. Ознакомить с техникой выполнения комбинации «кувырок вперёд в темпе + кувырок назад».</p>	<p>бег в медленном темпе 1,5 минуты, прыжок в длину с разбега ОРУ с обручами Упражнения на равновесие: ходьба по наклонной доске с заданиями Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу Силовая подготовка: упражнения с тяжёлыми мячами: приседания, поднятие прямых рук вверх, наклоны вперёд руки с мячом за головой, броски мяча на дальность Основные упражнения: комбинация – кувырок вперёд в темпе + кувырок вперёд + кувырок назад</p>	<p>е маты, обручи, наклонные доски, тяжелые мячи</p>
<p>16. Кувырок вперёд в темпе + кувырок вперёд + кувырок назад</p>	<p>Тренировать в выполнении челночного бега. Развивать координацию движений, гибкость, пластику. Развивать и совершенствовать двигательные качества. Учить технике выполнения комбинации – кувырок вперёд в темпе + кувырок вперёд + кувырок назад.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1,5 минуты, челночный бег. ОРУ с лентами. Упражнения для развития ловкости: прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, с продвижением вперёд, вращением скакалки назад. Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднятие и опускание прямых</p>	<p>Гимнастические маты, ленты, скакалки</p>

			<p>ног с различным положением рук</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу;</p> <p>Основные упражнения: комбинация – кувырок вперед в темпе + кувырок вперед + кувырок назад</p>	
Январь	17. Прыжки со следующим соскоком, соскоком с поворотом на 90, 180, 360 градусов	<p>Тренировать в выполнении прыжков в высоту</p> <p>Развивать координацию движений, гибкость, пластику.</p> <p>Развивать силовые качества, выносливость, дисциплинированность.</p> <p>Совершенствовать двигательные качества.</p> <p>Учить технике выполнения прыжков со следующим соскоком, соскоком с поворотом на 90, 180, 360 градусов</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, прыжок в высоту с разбега</p> <p>ОРУ с резинками</p> <p>Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье с заданиями</p> <p>Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу</p> <p>- Силовая подготовка: упражнения на гимнастической стенке: в висе поднятие ног в прямой угол, в висе лицом к сене подъем ног назад прогибом спины, подъем на гимнастическую стенку до верха, работа рук и ног разноименным способом, подъем в висе на руках.</p> <p>- Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжки со следующим соскоком, соскоком с поворотом на 90, 180, 360 градусов</p>	<p>Гимнастические маты, мини-батут, резинка-эспандер, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка</p>
	18. Прыжки	<p>Тренировать в выполнении прыжков в высоту с места.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, бег с</p>	<p>Гимнастические маты, мини-</p>

<p>и со следую щим соскоко м, соскоко м с поворот ом на 90, 180, 360 градусо в</p>	<p>Развивать координацию движений, гибкость, пластику. Развивать силовые качества, выносливость, дисциплинированность. Совершенствовать двигательные качества. Учить технике выполнения прыжков со следующим соскоком, соскоком с поворотом на 90, 180, 360 градусов</p>	<p>ускорениями (10-20 метров), прыжок в высоту с места ОРУ с мячами Упражнения с мячом: броски и ловля мяча вверх разными способами, ведение мяча, броски мяча в кольцо Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу - Силовая подготовка: упражнения на перекладине: подтягивания, подъём прямых ног в прямой угол, до перекладины, группировка в висе - Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: прыжки со следующим соскоком, соскоком с поворотом на 90, 180, 360 градусов</p>	<p>батут, мячи среднего размера</p>
<p>19. Прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнув</p>	<p>Тренировать в выполнении прыжков в высоту с места. Развивать координацию движений, гибкость, пластику. Развивать силовые качества, выносливость, дисциплинированность. Совершенствовать двигательные качества. Учить выполнять упражнения на мини-батуте: комбинации - прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» +</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, бег с ускорениями (10-20 метров), прыжок в длину с места ОРУ с гимнастическими палками Подражательные движения в ползании: котёнок, медведь, крокодил Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу Силовая подготовка: упражнения на гимнастической скамье: отжимания от скамьи,</p>	<p>Гимнастические маты, мини-батут, гимнастические палки, гимнастическая скамья</p>

	шись»	«ноги врозь согнувшись»	<p>подъём туловища из положения наклон назад, подъём туловища прогибом назад, запрыгивания на скамью одной, двумя ногами</p> <p>Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: комбинация - прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись»</p>	
Февраль	20. Прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись»	<p>Тренировать в выполнении прыжков в высоту с места.</p> <p>Развивать координацию движений, гибкость, пластику.</p> <p>Развивать силовые качества, выносливость, дисциплинированность.</p> <p>Совершенствовать двигательные качества.</p> <p>Учить выполнять упражнения на мини-батуте: комбинации - прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись».</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, прыжок в длину с разбега</p> <p>ОРУ с обручами</p> <p>Упражнения на равновесие: ходьба по наклонной доске с заданиями</p> <p>Растяжка: раздражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу</p> <p>Силовая подготовка: упражнения с набивными мячами: приседания, поднимание прямых рук вверх, наклоны вперёд руки с мячом за головой, броски мяча на дальность</p> <p>Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: комбинация - прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись»</p>	Гимнастические маты, мини-батут, обручи, наклонные доски, набивные мячи
	21. Прыжок «группировка»	<p>Тренировать в выполнении челночного бега.</p> <p>Развивать координацию движений, гибкость, пластику.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, челночный бег</p> <p>ОРУ с лентами</p> <p>Упражнения для развития ловкости: прыжки</p>	Гимнастические маты, мини-батут, ленты, скакалки,

<p>ровка» с раскры ванием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнув шись» + соскок с поворот ом</p>	<p>Развивать силовые качества, выносливость, дисциплинированность. Учить выполнять комбинацию на мини-батуте: - прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись» + соскок с поворотом.</p>	<p>через скакалку на двух ногах, на одной, с продвижением вперед, вращением скакалки назад Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: раздражительные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: комбинация - прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись» + соскок с поворотом</p>	
<p>22. Прыж ок «группи ровка» с раскры ванием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнув</p>	<p>Упражнять в выполнении прыжка в высоту с разбега. Совершенствовать двигательные умения Развивать силовые качества, выносливость, дисциплинированность. Тренировать выполнение комбинации на мини-батуте: - прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись» + соскок с поворотом</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, прыжок в высоту с разбега ОРУ с резинками Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье с заданиями Растяжка: раздражительные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу - Силовая подготовка: упражнения на гимнастической стенке: в висе поднимание ног в прямой угол, в висе лицом к стене подъем ног</p>	<p>Гимнастические маты, мини-батут, резинка-эспандер, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка</p>

	шись» + соскок с поворотом		<p>назад прогибом спины, подъём на гимнастическую стенку до верха, работа рук и ног разноименным способом, подъём в висе на руках.</p> <p>- Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: комбинация - прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись» + соскок с поворотом</p>	
	23.Переворот боком	<p>Совершенствовать выполнение прыжка в высоту с места.</p> <p>Развивать силовые качества, выносливость, дисциплинированность.</p> <p>Способствовать правильному выполнению упражнений на растяжку (с напряжением).</p> <p>Учить технике выполнения переворота боком.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, бег с ускорениями (10-20 метров), прыжок в высоту с места</p> <p>ОРУ с мячами</p> <p>Упражнения с мячом: броски и ловля мяча вверх разными способами, ведение мяча, броски мяча в кольцо</p> <p>Растяжка: раздражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу</p> <p>- Силовая подготовка: упражнения на перекладине: подтягивания, подъём прямых ног в прямой угол, до перекладины, группировка в висе</p> <p>- Основные упражнения: переворот боком</p>	Гимнастические маты, мячи среднего размера
Март	24.Переворот боком	<p>Тренировать в выполнении прыжка в длину с места.</p> <p>Развивать гибкость, пластичность, силовые качества, выносливость, дисциплинированность.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, бег с ускорениями (10-20 метров), прыжок в длину с места</p>	Гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастическая

	<p>Развивать координацию движений. Тренировать в выполнении переворота боком.</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками Подражательные движения в ползании: котёнок, медведь, крокодил Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу - Силовая подготовка: упражнения на гимнастической скамье: отжимания от скамьи, подъём туловища из положения наклон назад, подъём туловища прогибом назад, запрыгивания на скамью одной, двумя ногами - Основные упражнения: переворот боком</p>	<p>скамья</p>
<p>25. Прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги согнувшись» + соскок с поворотом</p>	<p>Упражнять в выполнении прыжка длину с разбега. Совершенствовать двигательные умения, Развивать силовые качества, внимание, ловкость, гибкость. Воспитывать дисциплинированность, выносливость. Совершенствовать двигательные умения в прыжках на батуте.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, прыжок в длину с разбега ОРУ с обручами Упражнения на равновесие: ходьба по наклонной доске с заданиями Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу Силовая подготовка: упражнения с тяжёлыми мячами: приседания, поднимание прямых рук вверх, наклоны вперёд руки с мячом за головой, броски мяча на дальность Основные упражнения: комбинация – переворот боком в темпе + переворот боком</p>	<p>Гимнастические маты, обручи, тяжёлые мячи, наклонные доски</p>

<p>26. Прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись» + соскок с поворотом</p>	<p>Совершенствовать двигательные умения в беге. Развивать силовые качества, внимание, ловкость, гибкость. Воспитывать дисциплинированность, выносливость. Совершенствовать двигательные умения в прыжках на батуте.</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, челночный бег ОРУ с лентами Упражнения для развития ловкости: прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, с продвижением вперед, вращением скакалки назад Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: комбинация – переворот боком в темпе + переворот боком</p>	<p>Гимнастические маты, ленты, скакалки</p>
<p>27. Прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» +</p>	<p>Совершенствовать двигательные умения в беге. Развивать силовые качества при выполнении упражнений на гимнастической стенке, внимание, ловкость, гибкость. Воспитывать дисциплинированность, выносливость. Совершенствовать двигательные</p>	<p>Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, прыжок в высоту с разбега. ОРУ с резинками Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье с заданиями Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу - Силовая подготовка: упражнения на гимнастической стенке: в висе поднимание ног в</p>	<p>Гимнастические маты, мини-батут, резинка-эспандер, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка</p>

	«ноги врозь согнувшись» + соскок с поворотом	умения в прыжках на батуте.	прямой угол, в висе лицом к стене подъём ног назад прогибом спины, подъём на гимнастическую стенку до верха, работа рук и ног разноименным способом, подъём в висе на руках. - Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: комбинация - прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись» + соскок с поворотом	
Апрель	28 .Прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись» + соскок с поворотом	Совершенствовать двигательные умения в беге с ускорениями. Развивать внимание, ловкость, глазомер при выполнении упражнений с мячами. Развивать гибкость, пластичность и силовые качества. Воспитывать дисциплинированность, выносливость. Совершенствовать двигательные умения в прыжках на батуте.	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в среднем темпе 1,5 минуты, бег с ускорениями (10-20 метров), прыжок в высоту с места ОРУ с мячами Упражнения с мячом: броски и ловля мяча вверх разными способами, ведение мяча, броски мяча в кольцо Растяжка: раздражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу - Силовая подготовка: упражнения на перекладине: подтягивания, подъём прямых ног в прямой угол, до перекладины, группировка в висе - Основные упражнения: упражнения на мини-батуте: комбинация - прыжок «группировка» с раскрытием + «ноги врозь» + «ноги врозь согнувшись» + соскок с поворотом	Гимнастические маты, мини-батут, мячи среднего размера
	29.Комб	Развивать физические качества –	- ОРУ без предметов	Гимнастически

	инация вольны х упражн ений	силу, координацию движений, выносливость при выполнении общеразвивающих упражнений. Подготовить мышцы к выполнению основных упражнений. Познакомить с техникой выполнения комбинации вольных упражнений.	- Основные упражнения: комбинация вольных упражнений: ИП. ОС. Руки вверх – кувырок вперёд – кувырок назад – прыжок вверх из приседа – «ласточка» - стойка на руках – переворот боком – ИП. ОС.руки вверх	е маты
	30. Комбин ация вольны х упражн ений	Развивать физические качества – силу, координацию движений, выносливость при выполнении общеразвивающих упражнений. Подготовить мышцы к выполнению основных упражнений. Упражнять в выполнении комбинации вольных упражнений.	- ОРУ без предметов - Основные упражнения: комбинация вольных упражнений: ИП. ОС. Руки вверх – кувырок вперёд – кувырок назад – прыжок вверх из приседа – «ласточка» - стойка на руках – переворот боком – ИП. ОС. руки вверх	Гимнастически е маты
	31. Комбин ация вольны х упражн ений	Развивать физические качества – силу, координацию движений, выносливость при выполнении общеразвивающих упражнений. Подготовить мышцы к выполнению основных упражнений. Упражнять в выполнении комбинации вольных упражнений.	- ОРУ без предметов - Основные упражнения: комбинация вольных упражнений: ИП. ОС. Руки вверх – кувырок вперёд – кувырок назад – прыжок вверх из приседа – «ласточка» - стойка на руках – переворот боком – ИП. ОС. руки вверх	Гимнастически е маты
Май	32. Комбин ация	Развивать физические качества – силу, координацию движений, выносливость при выполнении	- ОРУ без предметов - Основные упражнения: комбинация вольных упражнений:	Гимнастически е маты

	вольных упражнений	<p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>Подготовить мышцы к выполнению основных упражнений.</p> <p>Упражнять в выполнении комбинации вольных упражнений.</p>	<p>ИП. ОС. Руки вверх – кувырок вперёд – кувырок назад – прыжок вверх из приседа – «ласточка» - стойка на руках – переворот боком – ИП. ОС. руки вверх</p>	
	33. Комбинация вольных упражнений	<p>Развивать физические качества – силу, координацию движений, выносливость при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Подготовить мышцы к выполнению основных упражнений.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения комбинации вольных упражнений.</p>	<p>- ОРУ без предметов</p> <p>- Основные упражнения: комбинация вольных упражнений:</p> <p>ИП. ОС. Руки вверх – кувырок вперёд – кувырок назад – прыжок вверх из приседа – «ласточка» - стойка на руках – переворот боком – ИП. ОС. руки вверх</p>	Гимнастические маты
	34. Комбинация вольных упражнений	<p>Развивать физические качества – силу, координацию движений, выносливость при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Подготовить мышцы к выполнению основных упражнений.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения комбинации вольных упражнений.</p>	<p>- ОРУ без предметов</p> <p>- Основные упражнения: комбинация вольных упражнений:</p> <p>ИП. ОС. Руки вверх – кувырок вперёд – кувырок назад – прыжок вверх из приседа – «ласточка» - стойка на руках – переворот боком – ИП. ОС. руки вверх</p>	Гимнастические маты
	35. Педагогическое	<p>Развивать физические качества – силу, координацию движений, выносливость при выполнении</p>	<p>- ОРУ без предметов</p> <p>Ходьба, бег. Прыжки. Метание. Лазанье, подлезание. Упражнения на равновесие</p>	Гимнастические маты, набивные мячи,

	<p>наблюдение</p>	<p>общеразвивающих упражнений. Совершенствовать технику выполнения комбинации вольных упражнений. Диагностика динамики развития детей.</p>	<p>Основные упражнения - комбинация вольных упражнений: ИП. ОС. Руки вверх – кувырок вперед – кувырок назад – прыжок вверх из приседа – «ласточка» - стойка на руках – переворот боком – ИП. ОС. руки вверх</p>	<p>гимнастическая стенка, мячи разных размеров, гимнастическая скамья, комплект вертикальных стоек</p>
--	--------------------------	--	---	--

Модуль «Общая физическая подготовка»

Пояснительная записка

Переход российского образования на Федеральный Государственный стандарт требуют от дошкольного образования совершенствования подготовки воспитанников к обучению в школе. Старший дошкольный возраст является сензитивным периодом для развития двигательных способностей, так как эти способности являются основой для воспитания других двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности. Оптимальный уровень развития психофизических способностей является ключевым компонентом готовности детей к обучению в школе, что обусловлено нормативными документами:

Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей ребёнка, содействует всестороннему развитию личности.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем и др. Разнообразие основных движений и их вариантов даёт возможность развивать и совершенствовать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Во время выполнения детьми физических упражнений у детей формируются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и др. Потребность ребёнка в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

В программу, кроме общей физической подготовки, включено изучение простейших элементов степ - аэробики, что способствует расширению функциональных возможностей организма, развитию координации, гибкости, быстроты реакции, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок.

Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений.

Цель Программы: создание оптимальных условий для повышения уровня психофизических качеств старших дошкольников средствами общей физической подготовки.

Задачи Программы:

- привлечение максимально возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям

физической культурой и спортом;

- повышение уровня физической подготовленности старших дошкольников;
- формирование у детей осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- воспитание волевых качеств личности ребенка, выдержки.

Основные задачи теоретических занятий

- дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных и спортивных играх;
- создать условия для разностороннего физического развития детей.

Сроки реализации программы. Модуль программы предназначен для детей в возрасте от 5 до 7 лет, рассчитан на 2 года обучения.

Форма организации занятий – групповая, что обусловлено целями и задачами Программы.

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и адресована воспитанникам старшего дошкольного возраста, выстроена с учетом психолого-педагогических особенностей детей.

Форма организации занятий – групповая, что обусловлено целями и задачами программы.

Содержание программы:

«Легкая атлетика» Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, ловкость, силу, выносливость, улучшают подвижность суставов.

Занятия по легкой атлетике включают в себя такие дисциплины как: ходьба (спортивная ходьба), бег (на короткие и на длинные дистанции), прыжки (в длину с места, с разбега, в высоту), метания (мешочков, набивного мяча). Дети получают знания о технике правильного выполнения всех дисциплин.

«Школа мяча» Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячами

различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

«Степ – аэробика» Занятия степ - аэробикой способствуют физическому развитию детей, общему оздоровлению и укреплению организма, что является важным направлением в системе дошкольного образования. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений.

«Подвижные игры» В игре ребенок выполняет конкретные упражнения, которые помогают ему развить быструю реакцию, побуждают его к физическим и умственным усилиям. Кроме основных качеств, подвижные спортивные игры для детей развивают сноровку, ловкость, смекалку ребенка, дают ему представление об окружающем мире, а также развивают у ребенка морально - волевые качества.

«Контрольные упражнения, соревнования» В данном разделе отражаются нормативы, позволяющие определить достижение воспитанниками планируемых результатов. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка. Развитие двигательных качеств оценивается с помощью контрольных тестов на общую физическую подготовленность.

Комплексно – тематическое планирование

Первый год обучения

Месяц	Тема	Задачи	Программное содержание	Необходимое оборудование
сентябрь	Педагогическое наблюдение	<i>Теория.</i> Ознакомить дошкольников с ТБ при выполнении физических упражнений. Учить сохранять дистанцию при передвижении. Развивать координацию движений при медленном беге на дистанции 30м.	Игра – путешествие «Путешествие Незнайки и его друзей» Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с малыми мячами. Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель (обруч, 2,5 м).	Теннисные мячи 6 шт., обручи – 3 шт., коврик с разметкой для прыжка в длину с места, секундомер, гимнастическая скамейка и линейка

		<p>Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность, взаимопомощь и целеустремлённость.</p>	<p>Челночный бег 3*10м. Наклон вперед из ип стоя с прямыми ногами. Прыжок в длину с места. Под/ игра «Выше ноги от земли».</p>	
<p>Строевые и общеразвивающие упражнения</p>	<p>Ознакомить дошкольников с функцией скелета и мышечной системы в организме человека. Учить самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Обучить правилам последовательного выполнения ОРУ активно, с напряжением. Развивать координацию движений и быстроту при выполнении челночного бега 3*10м. Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках по 20 м каждый. Бег в колонне по одному с изменением темпа (медленный - быстрый - медленный). ОРУ. Челночный бег 3*10м. Упражнение в равновесии (ходьба по канату, положенному кругу, приставными шагами, руки на поясе). Под/ игра: «Не оставайся на земле» Упражнение на расслабление: «Штангисты».</p>	<p>Обручи, скамейка, массажные мячи, массажные дорожки</p>	
	<p>Продолжить обучение правилам последовательного выполнения ОРУ активно, с напряжением. Развивать равновесие и координацию движений при выполнении ходьбы по канату приставными шагами. Развивать быстроту при выполнении челночного бега 3*10м.</p>	<p>Чередование ходьбы (10м) и бега (20м) на 4 - 5 отрезках. Бег в колонне по одному с изменением темпа (медленный - быстрый – медленный- быстрый - медленный). ОРУ в парах. Упражнение в равновесии (ходьба по канату приставными шагами, руки на поясе). Челночный бег 3*10м.</p>	<p>Канат 1 шт, обручи – 4 шт, кубики – 4 шт, маска медведя.</p>	

		<p>Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом</p>	<p>Под/ игра: «У медведя во бору...». Упражнение на расслабление: «Штангисты».</p>	
	<p>Челночный бег 3x10</p>	<p>Учить самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Ознакомить с техникой челночного бега 3x10м. Развивать быстроту при совершенствовании техники бега на короткие дистанции 10 – 30м. умения бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом и желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.</p>	<p>Медленный бег в чередовании с ходьбой 20м – 10м. Чередование ходьбы и быстрого бега на 3—4 отрезках по 30 м каждый. ОРУ. Бег из разных стартовых положений на дистанцию 10 м (высокий старт, стоя спиной к стартовой линии, сед с прямыми ногам – руки на коленях). Челночный бег 3x10м. Под/ игра: «Охотники и утки». Упражнение на расслабление: «Штангисты».</p>	<p>Сигнальные конусы 4 шт., обручи 4 шт., кубики 4 шт, мяч – 1 шт.</p>
<p>октябрь</p>		<p>Совершенствовать технику бега при выполнении челночного бега 3x10 с естественными движениями рук. Развивать быстроту и координацию движений. Формировать умение выдерживать высокий темп на всей дистанции 30м.</p>	<p>Медленный бег в чередовании с ходьбой. Быстрый бег в чередовании с ходьбой. Бег в переменном темпе в сочетании с другими движениями. Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком</p>	<p>Сигнальные конусы 4 шт., эстафетные палочки 3 шт., дуги 2шт, обручи - 6 шт, кубики – 6 шт, мяч – 1шт.</p>

			<p>вверх. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег (этап 8 – 10 м) Под/ игра: «Мяч через сетку». Упражнение на расслабление: «Штангисты».</p>	
		<p>Совершенствовать технику бега при выполнении челночного бега 3х10 с естественными движениями рук. Развивать быстроту и координацию движений. Формировать умение выдерживать высокий темп на всей дистанции 30м.</p>	<p>Быстрый бег в чередовании с ходьбой. Бег в переменном темпе в сочетании с другими движениями. Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег (этап 8 – 10 м) Под/ игра: «Мяч через сетку».</p>	<p>Сигнальные конусы 4 шт., эстафетные палочки 3 шт., дуги 2шт, обручи - 6 шт, кубики – 6 шт, мяч – 1шт.</p>
	Прыжки через короткую скакалку	<p>Обучать основам техники прыжков через скакалку. Учить детей анализировать свои движения. Развивать координацию движений при выполнении прыжков через скакалку. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.</p>	<p>Быстрый бег в чередовании с ходьбой. Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку на месте разными способами. Под/ игра: «Хитрая лиса». Упражнение на расслабление: «С начало стану маленьким...»</p>	<p>Сигнальные конусы 4 шт, дуги 3шт, обручи 6 шт, скакалки по количеству детей.</p>
		<p>Совершенствовать технику прыжков через скакалку.</p>	<p>Быстрый бег в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Сигнальные конусы 4 шт, дуги 3шт, обручи</p>

		<p>Учить детей анализировать свои движения.</p> <p>Развивать координацию движений при выполнении прыжков через скакалку.</p> <p>Формировать морально – волевые качества: целеустремлённости и взаимопомощь.</p>	<p>Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Прыжки через скакалку на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку с продвижением вперед.</p> <p>Под/ игра: «Ловишки с ленточками».</p> <p>Упражнение для восстановления дыхания «Подуем на плечо...».</p>	<p>6 шт, скакалки по количеству детей, ленточки по количеству детей.</p>
<p>Метание мешочка с грузом в горизонтальную цель</p>	<p>Учить сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме.</p> <p>Обучать основам техники метания мешочка с песком правой и левой рукой.</p> <p>Закреплять двигательные умения и знание правил в играх.</p>	<p>Быстрый бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. ОРУ с мешочками.</p> <p>Метание мешочка с песком правой и левой рукой вдаль.</p> <p>Прыжки через скакалку с продвижением вперед.</p> <p>Под/ игра: «Мышеловка».</p> <p>Упражнение для восстановления дыхания «Подуем на плечо...».</p>	<p>Сигнальные конусы 4 шт, дуги 3шт, обручи 6 шт, ленточки, мешочки с песком и скакалки по количеству детей.</p>	
	<p>Обучать основам техники метания мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p>Развивать физические качества: быстрота, координация</p>	<p>Бег в колонне по одному с изменением темпа (медленный - быстрый-медленный). Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком</p>	<p>Сигнальные конусы 4 шт, дуги 3шт, обручи 6 шт, мешочки с песком и скакалки по количеству детей.</p>	

		<p>движений, сила, выносливость. Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность и целеустремлённость.</p>	<p>вверх. ОРУ. Метание мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игровое упражнение: «Кто быстрее?». Упражнения для восстановления дыхания «Подуем на плечо...».</p>	
		<p>Совершенствовать технику метания теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель. Учить детей анализировать свои движения. Развивать координацию движений и точность при метании теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель. Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность и целеустремлённость.</p>	<p>Бег в колонне по одному со сменой направляющего. ОРУ в парах. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игровое упражнение: «Кто быстрее?» и «Быстро возьми». Упражнение для восстановления дыхания «Подуем на плечо...».</p>	<p>Теннисные мячи, щит для метания, скакалки – 2 шт. Кубики по количеству детей.</p>
декабрь	Метание теннисного мяча	<p>Закрепить технику метания теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель. Учить детей анализировать свои движения. Развивать координацию движений и точность при метании теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель. Воспитывать морально –</p>	<p>Бег в колонне по одному со сменой направляющего. ОРУ на гимнастической скамейке. Метание мяча в вертикальную цель. Игровые упражнения: - пробеги – не урони, - прокати два мяча, - передача теннисного мяча</p>	<p>Гимнастическая скамейка, теннисные мячи – 6 шт, щит для метания, конусы – 6 шт, мячи - 4 шт, обручи – 2 шт.</p>

		волевые способности: целеустремлённость, взаимопомощь.	ногами в кругу. Под/ игра: «Парашютисты».	
		Закрепить технику метания теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель. Учить детей анализировать свои движения. Развивать координацию движений и точность при метании теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель. Воспитывать морально – волевые способности: целеустремлённость, взаимопомощь.	Бег в колонне по одному с изменением темпа (медленный - быстрый-медленный). ОРУ на гимнастической скамейке. Метание мяча в вертикальную цель. Игровые упражнения: - пробеги – не урони, - прокати два мяча, - передача теннисного мяча ногами в кругу. Под/ игра: «Парашютисты».	Гимнастическая скамейка, теннисные мячи – 6 шт, щит для метания, конусы – 6 шт, мячи - 4 шт, обручи – 2 шт.
		Совершенствовать технику метания теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель. Учить детей анализировать свои движения. Развивать координацию движений и точность при метании теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель. Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность и целеустремлённость.	Бег в колонне по одному со сменой направляющего. ОРУ в парах. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игровое упражнение: «Кто быстрее?» и «Быстро возьми». Упражнение для восстановления дыхания «Подуем на плечо...».	Теннисные мячи, щит для метания, скакалки – 2 шт. Кубики по количеству детей.
		Обучать технике прыжка в длину с места.	Бег в колонне по одному со сменой направляющего.	Канат – 1 шт, косички – 4 шт, щит

	Прыжок в длину с места	Развивать координацию движений при совершенствовании техники метания теннисного мяча в вертикальную цель Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность, взаимопомощь и целеустремлённость.	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места «через ручеёк», по разметке (60см. 80см, 100см,120см). Метание мяча в вертикальную цель. Под/ игра: «Мы весёлые ребята», «Совушка».	для метания, конусы – 2 шт, мячи теннисные - 4 шт. маска совы.
январь		Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость. Формировать нравственные основы поведения в команде.	Бег в колонне по одному «Змейкой». Под/ игра « Найди себе пару». ОРУ в парах. Прыжок в длину с места. Эстафета: бег с эстафетной палочкой. Игровое упражнение: «Кто дальше?», «Пингвины».	Сигнальные конусы 4 шт, эстафетные палочки 2 шт, мешочки с песком 2шт.
		Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость. Формировать нравственные основы поведения в команде.	Бег в колонне по одному «Змейкой». Под/ игра « Найди себе пару». ОРУ в парах. Прыжок в длину с места. Эстафета: бег с эстафетной палочкой. Игровое упражнение: «Кто дальше?», «Пингвины». Под/ игра: «Удочка»	Сигнальные конусы 4 шт, эстафетные палочки 2 шт, мешочки с песком 2шт.
		Ознакомить с техникой броска мяча одной рукой в пол и вверх	Медленный и быстрый бег в чередовании.	Мячи по количеству детей, скакалка 1 шт.

	Броски и ловля мяча	с ловлей его двумя руками. Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость. Совершенствовать двигательные умения и знание правил в играх.	ОРУ с мячом. Бросок мяча одной рукой в пол и ловля его двумя руками. Броски мяча одной рукой вверх и ловля его двумя руками. Под/игра: «Фигуры», «Тишина».	
февраль		Совершенствовать технику броска мяча одной рукой в пол и вверх и ловли его двумя руками. Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость. Совершенствовать двигательные умения и знание правил в играх.	Медленный и быстрый бег в чередовании. ОРУ с мячом. Бросок мяча одной рукой в пол и ловля его двумя руками. Броски мяча одной рукой вверх и ловля его двумя руками. Эстафеты: бег с эстафетной палочкой, прокати мяч товарищу от конуса, прыжки через скакалку с продвижением вперед. Под/игра: «Мяч через сетку».	Мячи по количеству детей, эстафетные палочки 2 шт, конусы 2 шт, скакалки 2 шт.
	Передача мяча в парах	Ознакомить с техникой передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствовать технику бросания мяча одной рукой в пол\вверх и ловли его двумя руками после хлопков. Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость. Учить детей играть в команде.	Медленный и быстрый бег в чередовании. ОРУ с маленьким мячом. Бросок мяча двумя руками от груди в парах (2,5 – 3м). Бросок мяча одной рукой в пол и ловли его двумя руками после хлопка (3 хлопка). Броски мяча одной рукой вверх и ловли его двумя руками после хлопка (3 хлопка). Под / игра: «Мяч через сетку».	Мячи по количеству детей.

		<p>Ознакомить с техникой передачи мяча двумя руками от груди и ловли его в парах с отскоком от пола.</p> <p>Совершенствовать технику броска мяча двумя руками от груди в парах (2,5 – 3м).</p> <p>Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, ловкость.</p>	<p>Медленная ходьба и быстрый бег в чередовании. ОРУ с маленьким мячом.</p> <p>Прием (ловля) мяча двумя руками.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди в парах (2,5 – 3м). Передачи мяча двумя руками от груди и ловли его в парах с отскоком от пола. Под / игра: «Два мороза».</p>	<p>Мячи по количеству детей.</p>
	Ведения мяча	<p>Ознакомить с техникой ведения мяча двумя руками.</p> <p>Ознакомить с техникой броска мяча двумя руками в стену и ловли его после отскока.</p> <p>Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, ловкость.</p>	<p>Медленная ходьба и быстрый бег в чередовании. ОРУ в парах.</p> <p>Ведение мяча двумя руками.</p> <p>Бросок и ловля мяча двумя руками от груди в парах (2,5 – 3м).</p> <p>Передачи мяча двумя руками от груди и ловли его в парах с отскоком от пола.</p> <p>Бросок мяча двумя руками в стену и ловля его после отскока.</p> <p>Под/ игра: «Ловишки с ленточками».</p>	<p>Мячи и ленточки по количеству детей</p>
март		<p>Совершенствовать технику ведения мяча двумя руками.</p> <p>Совершенствовать технику броска мяча двумя руками в стену и ловли его после отскока.</p> <p>Развивать физические качества: быстрота, координация</p>	<p>Медленная ходьба и быстрый бег в чередовании. ОРУ в парах.</p> <p>Ведение мяча двумя руками.</p> <p>Бросок и ловля мяча двумя руками от груди в парах (2,5 – 3м). Передачи мяча двумя руками от груди и ловли его в парах с отскоком от пола.</p>	<p>Мячи по количеству детей.</p>

		движений, сила, ловкость.	Бросок мяча двумя руками в стену и ловля его после отскока. Под/игра: «Мяч капитану».	
Наклон вперед из положения стоя на скамейке с прямыми ногами		Ознакомить с наклоном вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Развивать физическое качество гибкость при выполнении наклона вперед. Учить воспитанников элементам самоанализ и самооценку.	Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне. ОРУ в парах. Наклон вперед в паре. Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладонками и кулачками пола. Наклон вперед из ип стоя на скамейке. Передача мяча по кругу. Игровое упр: «Мяч капитану». Под/игра: «Снежинки, сосульки, сугроб».	Музыкальное сопровождение. Гимнастическая скамейка. Мяч 3 шт.
		Повторить наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Развивать физическое качество гибкость при выполнении наклона вперед. Воспитывать волю, целеустремленность и взаимопомощь. Формировать умение выполнять самооценку при выполнении наклона вперед.	Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне. ОРУ в парах. Наклон вперед в паре. Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладонками и кулачками пола. Наклон вперед из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза). Под/игра: «Выше ноги от земли».	Музыкальное сопровождение. Гимнастическая скамейка
		Закрепить технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Развивать физическое качество гибкость при выполнении	Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне. ОРУ в парах. Наклон вперед в паре.	Музыкальное сопровождение. Гимнастическая скамейка

		<p>наклона вперед. Воспитывать волю, целеустремленность и взаимопомощь.</p> <p>Формировать умение выполнять самооценку при выполнении наклона вперед.</p>	<p>Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола.</p> <p>Наклон вперед из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза).</p> <p>Под/игра: «Невод».</p>	
апрель	Бросок набивного мяча	<p>Ознакомить с техникой броска набивного мяча.</p> <p>Развивать физические качества: координация движений, сила, ловкость при броске набивного мяча вдаль.</p> <p>Воспитывать волю и целеустремленность.</p>	<p>Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне. ОРУ с гантелями.</p> <p>Прокатывание набивного мяча по прямой до конуса и бросок двумя руками из ип стоя, ноги врозь (Снизу, от груди, из – за головы).</p> <p>Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола. Наклон вперед из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза). Под/игра: «Кошки - мышки».</p>	<p>Гантели по 2 шт на каждого ребёнка,</p> <p>Гимнастическая скамейка и линейка, набивные мячи – 5 шт.</p>
		<p>Совершенствовать технику броска набивного мяча.</p> <p>Развивать физические качества: координация движений, сила, ловкость при метании набивного мяча.</p> <p>Воспитывать волю и целеустремленность.</p>	<p>Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне. ОРУ с гантелями.</p> <p>Прокатывание набивного мяча в парах (2 – 4м).</p> <p>Бросок двумя руками из ип стоя, ноги врозь: снизу, от груди, из – за головы в даль (на результат).</p> <p>Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола.</p> <p>Наклон вперед из ип стоя на</p>	<p>Гантели по 2 шт на каждого ребёнка,</p> <p>Гимнастическая скамейка и линейка, набивные мячи – 5 шт.</p> <p>Конусы – 4 шт.</p> <p>Скакалка – 1 шт.</p>

			скамейке на результат (2 – 3 раза). Под/игра: «Удочка».	
		Совершенствовать технику броска набивного мяча. Развивать физические качества: координация движений, сила, ловкость при метании набивного мяча. Воспитывать целеустремленность.	Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне. ОРУ с гантелями. Прокатывание набивного мяча в парах (2 – 4м). Бросок двумя руками из ип стоя, ноги врозь: снизу, от груди, из – за головы в даль (на результат). Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола. Наклон вперед из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза). Под/игра: «Невод».	Гантели по 2 шт на каждого ребёнка, Гимнастическая скамейка и линейка, набивные мячи – 5 шт. Конусы – 4 шт. Скакалка – 1 шт.
	Степ - аэробика	Формировать первоначальные представления о степ - аэробике. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.	Ходьба и ее разновидности в колонне по одному. Бег в колонне «змейкой». Аэробные шаги без движения рук (комплекс № 1) Разучивание комплекса «Цирк». Упражнения в равновесии на дорожке из степов. Под/ игра: «Выше ноги от земли».	Степ – платформы по количеству детей. Музыкальное сопровождение. Комплекс № 1
май		Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Учить начинать упражнения с	Ходьба и ее разновидности в колонне по одному. Бег в колонне «змейкой». Аэробные шаги, подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка	Степ – платформы по количеству детей. Музыкальное сопровождение. Комплекс № 1

	различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе.	(комплекс № 1) Под/ игра: «Скучно, скучно нам сидеть...».	
	Учить реагировать на визуальные контакты. Развивать выносливость, гибкость, координацию движений при совершенствовании изученных шагов и прыжков. Формировать правильную осанку и выразительность движений.	Ходьба и ее разновидности в колонне по одному. Бег в колонне «змейкой». Аэробные шаги, подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка, с движениями рук. Прыжки на степ – платформе. Связки из разных шагов и прыжков. Совершенствование упражнений комплекса «Цирк». Ходьба по дорожке из степов. Под/ игра: «Белые медведи».	Степ – платформы по количеству детей, музыкальное сопровождение.
Открытый показ	Закрепить технику упражнений комплекса «Цирк». Выполнять двигательные действия с большой амплитудой, в /соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные прыжки. Развивать равновесие, гибкость и координацию движений при выполнении комплекса «Цирк».	Открытое мероприятие для родителей, комплекс «Цирк»	Степ – платформы по количеству детей, Музыкальное сопровождение. Массажные мячики.
Педагогическое	Анализ контрольных упражнений (карта оценки) - 2	Педагогическое наблюдение Игра – путешествие с включением	Сигнальные конусы 4 шт., секундомер,

	наблюдение	<p>часа</p> <p>Учить детей самоанализу и взаимонаализу при выполнении физических упражнений.</p> <p>Развивать координацию движений при выполнении двигательных действий.</p> <p>Воспитывать целеустремленность, дисциплинированность и взаимопомощь.</p>	<p>тестов</p> <p>Челночный бег 3x10 м (сек).</p> <p>Наклон вперед из ип стоя на скамейке.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Бросок набивного мяча весом 500г из-за головы двумя руками стоя</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель</p>	<p>теннисные мячи 6 шт., щит для метания, коврик с разметкой для прыжка в длину с места, набивные мячи – 5 шт., гимнастическая скамейка и линейка</p>
--	-------------------	--	--	---

Второй год обучения

Месяц	Тематическое содержание	Задачи	Программное содержание	Необходимое оборудование
сентябрь	Педагогическое наблюдение	<p><i>Теория.</i> Ознакомить дошкольников с ТБ при выполнении физических упражнений.</p> <p>Учить сохранять дистанцию при передвижении.</p> <p>Развивать координацию движений при медленном беге.</p> <p>Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность, взаимопомощь и</p>	<p>Педагогическое наблюдение.</p> <p>Игра – путешествие «Отправляемся в поход».</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному, длинная и короткая «змейка». ОРУ.</p> <p>Прыжок в длину с места. Метание мяча правой и левой рукой в вертикальную цель.</p> <p>Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед из ип стоя на скамейке.</p> <p>Метание теннисного мяча в</p>	<p>Теннисные мячи 6 шт,</p> <p>обручи – 3 шт,</p> <p>коврик с разметкой для прыжка в длину с места,</p> <p>секундомер,</p> <p>линейка, маска медведя.</p>

		целеустремлённость.	вертикальную цель. Под/ игра: «У медведя во бору».	
Строевые и общеразвивающие упражнения		Ознакомить дошкольников с функцией дыхательной системы в организме человека. Учить самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Развивать умение сохранять дистанцию при беге. Обучать правилам выполнения ОРУ активно, с напряжением. Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом	Построение в шеренгу, колонну. Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках по 20 м каждый. Бег в колонне по одному с изменением темпа (медленный - быстрый - медленный...). ОРУ. Челночный бег 3*10м. Метание теннисного мяча вдаль. Под/ игра: «Не оставайся на земле». Упражнения на расслабление: «Штангисты».	Гимнастическая скамейка, доска шириной 10 см, конусы 4 шт.
		Учить самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом и желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.	Построение в шеренгу, колонну. <i>Медленный бег в чередовании с ходьбой 20м – 10м.</i> Бег в колонне по одному с изменением темпа (медленный - быстрый - медленный...). ОРУ. Бег из разных стартовых положений на дистанцию 10 м (высокий старт, стоя спиной к стартовой линии, сед с прямыми ногам – руки на коленях, упор присев, упор лёжа). Челночный бег 3x10м. Игровое упражнение «Кто быстрее?»	Сигнальные конусы 4 шт, обручи 4 шт, кубики 4 шт.

			Под/ игра: «Охотники и утки». Упражнения на расслабление: «Штангисты»	
	Челночный бег 3x10	Совершенствовать технику бега на короткую дистанцию с естественными движениями рук. Развивать быстроту и координацию движений при выполнении челночного бега 3*10м. Воспитывать целеустремлённость и взаимопомощь.	Медленный бег в чередовании с ходьбой. Быстрый бег в чередовании с ходьбой. Бег в переменном темпе в сочетании с другими движениями: подлезание под дуги, пролезание в обруч, прыжок вверх. Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег (этап 8 – 10 м) Под/ игра: «Мяч через сетку». Упражнения на расслабление: «Штангисты».	Сигнальные конусы 4 шт, эстафетные палочки 3 шт, дуги 2шт, обручи 6 шт.
Октябрь		Совершенствовать технику бега при выполнении челночного бега 3x10 с естественными движениями рук. Развивать быстроту и координацию движений. Формировать умение выдерживать высокий темп на всей дистанции 30м.	Быстрый бег в чередовании с ходьбой. Бег в переменном темпе в сочетании с другими движениями. Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег (этап 8 – 10 м) Под/ игра: «Мяч через сетку».	Сигнальные конусы 4 шт., эстафетные палочки 3 шт., дуги 2шт, обручи - 6 шт, кубики – 6 шт, мяч – 1шт.
		Совершенствовать технику бега при выполнении челночного бега 3x10 с естественными движениями рук. Развивать быстроту и координацию движений.	Быстрый бег в чередовании с ходьбой. Бег в переменном темпе в сочетании с другими движениями. Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч,	Сигнальные конусы 4 шт., эстафетные палочки 3 шт., дуги 2шт, обручи - 6 шт, кубики – 6 шт, мяч – 1шт.

ноябрь		Формировать умение выдерживать высокий темп на всей дистанции 30м.	перепрыгиванием, прыжком вверх. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег (этап 8 – 10 м)	
	Прыжки через короткую скакалку	Обучать основам техники прыжков через скакалку. Учить детей анализировать свои движения. Развивать координацию движений при выполнении прыжков через скакалку. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.	Быстрый бег в чередовании с ходьбой. Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Челночный бег 3х10м. Прыжки через скакалку (вращая скакалку вперед и назад) на месте. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Под / игра: «Невод», «День и ночь».	Сигнальные конусы 4 шт, дуги 3шт, обручи 6 шт, скакалки по количеству детей.
		Обучать основам техники прыжков через скакалку в движении. Развивать координацию движений при выполнении прыжков через скакалку в движении.	Быстрый бег в чередовании с ходьбой. Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Челночный бег 3х10м. Прыжки через скакалку (вращая скакалку вперед и назад) на месте. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Под / игра: «Белые медведи», «Совушка».	Сигнальные конусы 4 шт, дуги 3шт, обручи 6 шт, скакалки по количеству детей, маска совы.
		Обучать технике прыжка в длину с места. Развивать координацию	Быстрый бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой врассыпную.	Сигнальные конусы 4 шт, дуги 3шт, обручи 6 шт,

	<p>Прыжок в длину с места</p>	<p>движений при совершенствовании техники метания мешочка с песком правой и левой рукой в вертикальную цель.</p> <p>Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность, взаимопомощь и целеустремлённость.</p>	<p>Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Прыжок в длину с места.</p> <p>Игровое упражнение: «Кто дальше?». Метание мешочка с песком правой и левой рукой в вертикальную цель.</p> <p>Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Под/ игра: «Совушка».</p>	<p>мешочки с песком и скакалки по количеству детей</p>
		<p>Выполнять упражнения с большой амплитудой.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с места.</p> <p>Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость при выполнении двигательных действий.</p> <p>Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность, взаимопомощь и целеустремлённость.</p>	<p>Быстрый бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой врассыпную.</p> <p>Под/ игра « Найди себе пару», ОРУ в парах. Прыжок в длину с места. Бег 30м в быстром темпе.</p> <p>Эстафеты: бег с эстафетной палочкой, прыжки через скакалку с продвижением вперед, передвижение в седе с упором сзади «Краб». Игровое упражнение: «Кто дальше?».</p> <p>Под/ игра: по выбору детей.</p>	<p>Сигнальные конусы 4 шт, дуги 3шт, обручи 6 шт, эстафетные палочки 2 шт, мешочки с песком и скакалки - 2 шт.</p>
		<p>Выполнять упражнения с большой амплитудой.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с места.</p> <p>Развивать физические качества:</p>	<p>Быстрый бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой врассыпную.</p> <p>Под/ игра « Найди себе пару», ОРУ в парах.</p>	<p>Сигнальные конусы 4 шт, дуги 3шт, обручи 6 шт, эстафетные палочки 2 шт,</p>

	<p>быстрота, координация движений, сила, выносливость при выполнении двигательных действий.</p> <p>Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность, взаимопомощь и целеустремлённость.</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Бег 30м в быстром темпе.</p> <p>Эстафеты: бег с эстафетной палочкой, прыжки через скакалку с продвижением вперед, передвижение в седе с упором сзади «Краб». Игровое упражнение: «Кто дальше?».</p>	<p>мешочки с песком и скакалки - 2 шт.</p>
Метание теннисного мяча	<p>Совершенствовать технику метания теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель.</p> <p>Учить детей анализировать свои движения.</p> <p>Развивать координацию движений и точность при метании теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель.</p> <p>Формировать морально – волевые способности: дисциплинированность и целеустремлённость.</p>	<p>Бег в колонне по одному со сменой направляющего.</p> <p>ОРУ в парах.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Прыжки через скакалку с продвижением вперед.</p> <p>Игровое упражнение: «Кто быстрее?»</p> <p>Под/игра «Заяц без дома»</p>	<p>Теннисные мячи, щит для метания, скакалки – 2 шт.</p> <p>Кубики по количеству детей.</p> <p>Обручи.</p>
	<p>Закрепить технику метания теннисного мяча одной рукой в вертикальную цель.</p> <p>Учить детей анализировать свои движения.</p> <p>Развивать координацию движений и точность при метании теннисного мяча одной</p>	<p>Бег в колонне по одному со сменой направляющего.</p> <p>ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Игровые упражнения: - пробеги – не урони,</p>	<p>Гимнастическая скамейка, теннисные мячи – 6 шт, щит для метания, конусы – 6 шт, мячи - 4 шт, обручи – 2 шт.</p>

		рукой в вертикальную цель. Воспитывать морально – волевые способности: целеустремлённость, взаимопомощь.	- прокати два мяча, - передача теннисного мяча ногами в кругу. Под/ игра: «Парашютисты».	
	Броски и ловля мяча	Обучать технике броска мяча одной рукой в пол и вверх с ловлей его двумя руками. Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость. Совершенствовать двигательные умения и знание правил в играх.	Медленный и быстрый бег в чередовании. ОРУ с мячом. Бросок мяча одной рукой в пол и ловля его двумя руками. Броски мяча одной рукой вверх и ловля его двумя руками. Под/ игра: «Удочка», «Тишина».	Мячи по количеству детей, скакалка 1 шт.
декабрь		Ознакомить с техникой ведения мяча двумя руками «Змейкой» и броска мяча в кольцо. Совершенствовать технику броска мяча одной рукой в пол и вверх и ловли его двумя руками. Развивать физические качества: быстрота, координация движений при совершенствовании техники броска мяча одной рукой в пол и вверх и ловли его двумя руками. Совершенствовать двигательные умения и знание правил в играх.	Медленный и быстрый бег в чередовании. ОРУ с мячом. Ведение мяча двумя руками по прямой, между конусами. Бросок мяча одной рукой в пол и ловли его двумя руками. Броски мяча одной рукой вверх и ловли его двумя руками. Бросок двумя руками от груди в кольцо. Под/ игра: «Мяч капитану».	Мячи по количеству детей, эстафетные палочки - 2 шт, конусы - 2 шт, скакалки - 2 шт.

	Элементы баскетбол а	<p>Ознакомить с техникой броска мяча одной рукой вверх и ловли его двумя руками после хлопка.</p> <p>Совершенствовать технику броска мяча в кольцо.</p> <p>Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и знание правил в игре.</p>	<p>Медленный и быстрый бег в чередовании.</p> <p>ОРУ с мячом. Бросок мяча одной рукой в пол и ловли его двумя руками после хлопка (2, 3 хлопка).</p> <p>Броски мяча одной рукой вверх и ловли его двумя руками после хлопка (2, 3, хлопка).</p> <p>Бросок мяча в кольцо. Эстафеты: ведение мяча двумя руками между конусами, прокати мяч товарищу от конуса, прокати мяч, толкая его обручем, прыжки через скакалку с продвижением вперед, ходьба по доске с мешочком на голове.</p> <p>Под/ игра: «Мяч через сетку».</p>	<p>Мячи по количеству детей, эстафетные палочки 2 шт, конусы 2 шт, скакалки 2 шт, обручи 2 шт, доска шириной 10 см 2 шт. мешочки – 2 шт баскетбольное кольцо.</p>
январ ь		<p>Ознакомить с техникой передачи мяча двумя руками.</p> <p>Совершенствовать технику бросания мяча одной рукой в пол\вверх и ловли его двумя руками после хлопков.</p> <p>Развивать физические качества: точность и координацию движений при броске мяча в кольцо.</p> <p>Учить детей играть в команде.</p>	<p>Медленный и быстрый бег в чередовании.</p> <p>ОРУ с маленьким мячом.</p> <p>Бросок мяча двумя руками от груди в парах (2,5 – 3м).</p> <p>Бросок мяча одной рукой в пол и ловли его двумя руками после хлопка (3 хлопка).</p> <p>Броски мяча одной рукой вверх и ловли его двумя руками после хлопка (3 хлопка).</p> <p>Бросок мяча в кольцо.</p> <p>Под/ игра: «Снежинки, сосульки, сугроб».</p>	<p>Мячи по количеству детей (маленькие диаметр 8 – 10 см, средние - 30 см), баскетбольное кольцо.</p>
		<p>Ознакомить с техникой</p>	<p>Медленный и быстрый бег в</p>	<p>Мячи по количеству</p>

		<p>передачи мяча двумя руками от груди и ловли его в парах. Развивать физические качества: быстрота, координация движений, сила, выносливость при совершенствовании техники броска мяча одной рукой в пол\вверх и ловли его двумя руками после хлопков. Формировать морально – волевые качества: целеустремлённость и взаимопомощь.</p>	<p>чередовании. ОРУ с мячом. Бросок мяча одной рукой в пол и ловли его двумя руками после хлопка (3 хлопка). Броски мяча одной рукой вверх и ловли его двумя руками после хлопка (3 хлопка). Передача мяча двумя руками от груди в парах (2,5 – 3м) и прием (ловля) мяча двумя руками. Под/ игра: «Мяч через сетку».</p>	детей.
	Элементы футбола	<p>Ознакомить с техникой прокатывания футбольного мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Развивать физические качества: ловкость и координацию движений при совершенствовании техники обводки мяча вокруг предметов. Воспитывать дружеские отношения в коллективе и взаимопомощь.</p>	<p>Ходьба и её разновидности. ОРУ Прокатывание футбольного мяча правой и левой ногой в заданном направлении, Обводка мяча вокруг конусов, стоящих на расстоянии 1м. Передача мяча друг другу в парах (2,5 – 3м). Игровое упр: «Мяч в ворота».</p>	<p>Мячи футбольные. Конусы сигнальные – 4 шт, дуги – 2 шт.</p>
февраль		<p>Совершенствовать технику прокатывания футбольного мяча правой и левой ногой в заданном направлении,</p>	<p>Медленная ходьба и быстрый бег в чередовании. ОРУ на гимнастической скамейке. Прокатывание футбольного мяча</p>	<p>Мячи футбольные, дуги – 2 шт, конусы сигнальные – 2 шт.</p>

		<p>Развивать ловкость и точность при обводке мяча вокруг конусов и закатывании в ворота.</p> <p>Воспитывать целеустремлённость и взаимопомощь.</p>	<p>правой и левой ногой в заданном направлении, обводка мяч вокруг предметов, передача мяча друг другу в парах, многократное отбивание мяча от стенки.</p>	
		<p>Закрепить технику прокатывания футбольного мяча правой и левой ногой в заданном направлении, Развивать ловкость и точность при обводке мяча вокруг конусов и закатывании в ворота.</p> <p>Воспитывать целеустремлённость и взаимопомощь.</p>	<p>Медленная ходьба и быстрый бег в чередовании.</p> <p>ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>Прокатывание футбольного мяча правой и левой ногой в заданном направлении, обводка мяч вокруг предметов, передача мяча друг другу в парах, многократное отбивание мяча от стенки.</p> <p>Игровое упражнения «Веселые футболисты»</p>	<p>Мячи футбольные, дуги – 2 шт, конусы сигнальные – 2 шт.</p>
	<p>Бросок набивного мяча</p>	<p>Совершенствовать технику метания набивного мяча.</p> <p>Развивать физические качества: координация движений, сила, ловкость при метании набивного мяча вдаль.</p> <p>Воспитывать волю и целеустремленность.</p>	<p>Медленный бег враспынную в чередовании с быстрым бегом в колонне. ОРУ с гантелями.</p> <p>Прокатывание набивного мяча по прямой до конуса и бросок двумя руками из ип стоя, ноги врозь (Снизу, от груди, из – за головы).</p> <p>Наклон вперёд из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола. Наклон вперёд из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза). Под/игра: «Кошки -</p>	<p>Гантели по 2 шт на каждого ребёнка, Гимнастическая скамейка и линейка, набивные мячи – 5 шт.</p>

		мышки».	
	<p>Совершенствовать технику метания набивного мяча.</p> <p>Развивать физические качества: координация движений, сила, ловкость при метании набивного мяча.</p> <p>Воспитывать волю и целеустремленность.</p>	<p>Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне.</p> <p>ОРУ с гантелями. Прокатывание набивного мяча в парах (2 – 4м).</p> <p>Бросок двумя руками из ип стоя, ноги врозь: снизу, от груди, из – за головы в даль (на результат).</p> <p>Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола.</p> <p>Наклон вперед из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза).</p> <p>Под/игра: «Удочка», «Невод».</p>	<p>Гантели по 2 шт на каждого ребёнка,</p> <p>набивные мячи – 5 шт.</p> <p>Конусы – 4 шт.</p> <p>Скакалка – 1 шт.</p>
март	<p>Совершенствовать технику броска набивного мяча.</p> <p>Развивать физические качества: координация движений, сила, ловкость при метании набивного мяча.</p> <p>Воспитывать целеустремленность.</p>	<p>Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне.</p> <p>Прокатывание набивного мяча в парах (2 – 4м).</p> <p>Бросок двумя руками из ип стоя, ноги врозь: снизу, от груди, из – за головы в даль (на результат).</p> <p>Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола.</p> <p>Наклон вперед из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза).</p> <p>Под/игра: «Невод».</p>	<p>Набивные мячи – 5 шт.</p> <p>Конусы – 4 шт.</p> <p>Скакалка – 1 шт.</p>
	Наклон	Ознакомить с наклоном вперед	Медленный бег врассыпную в Музыкальное

<p>вперед из положения стоя на скамейке с прямыми ногами</p>	<p>из положения стоя на гимнастической скамейке. Развивать физическое качество гибкость при выполнении наклона вперед. Учить воспитанников элементам самоанализ и самооценку.</p>	<p>чередовании с быстрым бегом в колонне. ОРУ в парах. Наклон вперед в паре. Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола. Наклон вперед из ип стоя на скамейке. Передача мяча по кругу. Игровое упр: «Мяч капитану». Под/игра: «Снежинки, сосульки, сугроб».</p>	<p>сопровождение. Гимнастическая скамейка. Мяч 3 шт.</p>
	<p>Повторить наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Развивать физическое качество гибкость при выполнении наклона вперед. Воспитывать волю, целеустремленность и взаимопомощь. Формировать умение выполнять самооценку при выполнении наклона вперед.</p>	<p>Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне. ОРУ в парах. Наклон вперед в паре. Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола. Наклон вперед из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3 раза). Под/игра: «Выше ноги от земли».</p>	<p>Музыкальное сопровождение. Гимнастическая скамейка</p>
	<p>Закрепить технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Развивать физическое качество гибкость при выполнении наклона вперед. Воспитывать волю, целеустремленность и взаимопомощь. Формировать умение</p>	<p>Медленный бег врассыпную в чередовании с быстрым бегом в колонне. ОРУ в парах. Наклон вперед в паре. Наклон вперед из ип стоя на полу с касанием ладошками и кулачками пола. Наклон вперед из ип стоя на скамейке на результат (2 – 3</p>	<p>Музыкальное сопровождение. Гимнастическая скамейка</p>

		выполнять самооценку при выполнении наклона вперёд.	раза). Под/игра: «Невод».	
апрель	Степ - аэробика	Ознакомить с техникой шагов на степ – платформе. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.	Ходьба и ее разновидности в колонне по одному (комплекс № 3). Бег в колонне «змейкой». Аэробные шаги (открытый шаг, подскоки, шаги со сдвигом вправо и влево). Разучивание элементов комплекса ОРУ «У жирафа...» Под/ игра: «Не оставайся на земле».	Степ – платформы по количеству детей. Музыкальное сопровождение. Комплекс № 3
		Совершенствовать комплекс шагов на степ - платформах Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног при совершенствовании техники прыжков на стечах. Развивать умение работать в общем темпе	Ходьба и ее разновидности в колонне по одному. Бег в колонне «змейкой». Аэробные шаги, подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка, сед в группировке, прыжки (комплекс № 3) Совершенствование комплекса «Джунгли зовут!». Под/ игра: «Скучно, скучно нам сидеть...».	Степ – платформы по количеству детей. Музыкальное сопровождение. Комплекс № 3
		Совершенствовать комплекс «Джунгли зовут!» на степ - платформах Учить правильному выполнению степ шагов на стечах с добавлением движений рук. Развивать выносливость,	Ходьба и ее разновидности в колонне по одному. Бег в колонне «змейкой». Аэробные шаги, подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка, с движениями рук. Прыжки на степ – платформе.	Степ – платформы по количеству детей, Музыкальное сопровождение.

май	<p>равновесие, гибкость. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>Совершенствование упражнений комплекса «Джунгли зовут!». Под/ игра: «Веретено».</p>	
	<p>Совершенствовать технику ранее изученных шагов. Развивать выносливость, гибкость, координацию движений. Формировать правильную осанку. Развивать уверенность в себе.</p>	<p>Ходьба и ее разновидности в колонне по одному. Бег в колонне «змейкой». Аэробные шаги, подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка, с движениями рук. Прыжки на степ – платформе. Связки из разных шагов и прыжков. Совершенствование упражнений комплекса «Джунгли зовут!». Под/ игра: по выбору детей.</p>	<p>Степ – платформы по количеству детей, Музыкальное сопровождение.</p>
	<p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в /соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные прыжки. Сохранять равновесие при выполнении комплекса на степ – платформе.</p>	<p>Ходьба и ее разновидности в колонне по одному. Бег в колонне «змейкой». Аэробные шаги, подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка, с движениями рук. Прыжки на степ – платформе. Связки из разных шагов и прыжков. Игровой массаж с мячами. Совершенствование упражнений комплекса «Джунгли зовут!». Ходьба по дорожке из степ – платформ и различным положением рук, приседание и поворот на 180гр. Под/ игра: «Мяч через сетку».</p>	<p>Степ – платформы по количеству детей, Музыкальное сопровождение. Массажные мячики.</p>

Открыты й показ	Закрепить технику упражнений комплекса. Выполнять двигательные действия с большой амплитудой, в /соответствии с характером и динамикой музыки. Развивать равновесие, гибкость и координацию движений при выполнении комплекса «Джунгли зовут!»	Открытое мероприятие для родителей «Джунгли зовут!».	Степ – платформы по количеству детей. Музыкальное сопровождение. Массажные мячики.
Педагогическое наблюдение	Анализ контрольных упражнений (карта оценки) - 2 часа. Учить детей самоанализу и взаимоанализу при выполнении физических упражнений. Развивать координацию движений при выполнении двигательных действий. Воспитывать целеустремленность, дисциплинированность и взаимопомощь.	Педагогическое наблюдение Игра – путешествие с включением тестов Челночный бег 3x10 м (сек). Наклон вперед из ип стоя на скамейке. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча весом 500г из-за головы двумя руками стоя Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Сигнальные конусы 4 шт., секундомер, теннисные мячи 6 шт., щит для метания, коврик с разметкой для прыжка в длину с места, набивные мячи – 5 шт., гимнастическая скамейка и линейка

3. Перечень оборудования и технических средств

Программа реализуется в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 14».

Модуль программы «Юные акробаты» реализуется в здании по ул. Олимпийская, 22.

Помещение № 116 - физкультурный зал. Площадь помещения – 77,2 м²

Перечень оборудования		
№ п\п	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая стенка	5
2.	Дорожка-шагайка	2
3.	Доска с зацепами	2
4.	Канат	2
5.	Комплект вертикальных стоек	1
6.	Массажная дорожка	3
7.	Мат спортивный	4
8.	Мяч баскетбольный	3
9.	Мяч большой	11
10.	Мяч волейбольный	2
11.	Мяч малый	11
12.	Мяч набивной	5
13.	Мяч средний	11
14.	Мяч футбольный	4
15.	Набор дуг для подлезания	2
16.	Обручи	11
17.	Скакалки	11

18.	Шнуры	11
19.	Скамья гимнастическая	5
20.	Степплатформы	11
21.	Фитбол	11
22.	Щит для метания мячей	1
23.	Мини-батут	1
24.	Резинка-эспандер	11
25.	Ленты	22
26.	Картотека ОРУ	1
27.	Музыкальный центр	1
28.	Фонотека (флеш-карта)	1
29.	Секундомер	1

Модуль программы «Общая физическая подготовка» реализуется в здании по улице 8 Марта, 26.
Помещение № 57 - физкультурно - музыкальный зал – 72 м² (здание по ул. 8 Марта, 26)

№ п\п	Оборудование и технические средства	Количество (шт.)
1.	Степ - платформы	16
2.	Обручи плоские	4
3.	Коврик для прыжков в длину	1
4.	Секундомер	1
5.	Скамья гимнастическая	1
6.	Массажные мячи (малые)	16
7.	Массажная дорожка	4
8.	Мат спортивный	2

9.	Сигнальные конусы	4
10.	Кубики	10
11.	Эстафетные палочки	3
12.	Маски для подвижных игр	2
13.	Мяч мягконабивной (500г)	5
14.	Скакалки резиновые	16
15.	Набор дуг для подлезания	2
16.	Щит для метания мячей	2
17.	Мешочки для метания с грузом (малый)	16
18.	Гимнастическая доска	2
19.	Бруски	8
20.	Коврик с разметкой для прыжков	1
21.	Канат	1
22.	Щит баскетбольный навесной с корзиной	1
23.	Кольцеброс	2
24.	Гантели	32
25.	Обруч детский пластмассовый круглого сечения	16
26.	Ленты	16
27.	Мяч большой	16
28.	Музыкальный центр	1
29.	Мультимедийный проектор	1
30.	Экран	1
31.	Мяч футбольный	5
32.	Мяч баскетбольный	5

33.	Мяч теннисный	6
34.	Маска для организации подвижных игр	2
35.	Фонотека (флешка)	1
36.	Картотека подвижных игр	1

4. Список методических материалов

Модуль программы «Юные акробаты» реализуется в здании по ул. Олимпийская, 22.

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя для детей 5-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 144 с.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015.- 48 с.
3. Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. :, ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 112 с.
4. Инструктор по физкультуре. Научно-практический журнал. №5 (57), 2016
5. Коновалова Н.Г. Профилактика нарушения осанки у детей. – Волгоград: Учитель, 2016. – 90 с.
6. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе - Волгоград: Учитель, 2016.
7. Мещерякова Е. А., Воронина Н. М. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования // Молодой ученый. — 2016. — №13.3. — С. 60-62.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014 – 128 с.
9. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие для воспитателя / А.С.Галанов. – М.: Вентана-Граф, 2015. – 64 с.
- 10.Сборник программно-методических материалов дополнительного образования социально-педагогической направленности Вып.5 // Сост. Пупышева Т.П, Вуколова Е.Г – Екатеринбург: ГБОУ СО «Дворец молодежи», Екатеринбург, 2009. – 56 с.
- 11.Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- 12.Соколова Э. Черлидинг. Как подготовить команду. Методическое пособие для тренеров по черлидингу. – М., 2008. – 44 с.

Модуль программы «Общая физическая подготовка» реализуется в здании по улице 8 Марта, 26.

1. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения», «Мозайка – Синтез». – М., 2015г. – 48с.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», «Скрипторий 2003».- М., 2007г. – 120с.
3. Горбатова М.С. «Оздоровительная работа в ДОУ», «Учитель», Волгоград, 2011г. – 413с.
4. Елжова Н.Е. «Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении», ООО «Феникс».- Ростов н/Д, 2011г. – 215с.
5. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования», «Скрипторий 2003».- М., 2009г. – 112с.
6. Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья», «ТЦ Сфера». – М.,2007г. – 208с.
7. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
8. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
9. Нищева Н.В. «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики», «Детство – пресс». - СПб, 2011г. – 80с.
10. Орел В.И., Агаджанова С.Н. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях», учебное пособие, «Детство – пресс». - СПб, 2006г. – 171с.
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, «Мозайка – Синтез». – М., 2015г. – 144с.
12. Толстикова О.В., Савельева О.В. «Мы живем на Урале», ГАУО ДПО СО «ИРО». – Екатеринбург, 2013г.
13. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика», комплексы упражнений, «Мозайка – Синтез». – М., 2015г. – 128с.
14. Шорыгина Т.А. «Спортивные сказки», беседы с детьми о спорте и здоровье, «ТЦ Сфера». – М.,2014г. – 64с.
15. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика, ООО «Издательство АЙРИС пресс», 2007. – 112с.
16. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью 100 (270) листа.

Заведующий МАЛОХ деловой
Максимова С.А.

