

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино»
Протокол № 1
от «29» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино»
Г.Г. Абдульманова
Приказ № 139
от «29» 08 20 22 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивного кружка

«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ»

Уровень: базовый

Возраст: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Николаева Любовь Васильевна,
педагог
дополнительного образования

г. Нурлат, 2022г

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Актуальность программы
- Цель, задачи
- Уровень сложности, направленность
- Категория обучающихся
- Объем и срок освоения программы
- Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности
- Условия реализации программы
- Планируемые результаты

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- Учебный план
- Календарный учебный график

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

- Кадровые условия

IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- Оценочный материал
- Список литературы
- Приложение

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. ЛФК улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки.

Физические упражнения - главное средство ЛФК.

Различают множество классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. В дошкольном учреждении наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов, игры.

Актуальность Программы

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

Цель программы — выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

Задачи программы:

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Образовательные

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Принципы:

1. *Принцип индивидуальности.*

2. *Принцип доступности.*
3. *Принцип систематичности.*
4. *Принцип активности, самостоятельности, творчества.*
5. *Принцип последовательности.*
6. *Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.*
7. *Принцип научности.*
8. *Принцип оздоровительной направленности.*

Уровень сложности и направленность.

Программа рассчитана на базовый уровень сложности, направленность: физкультурно-спортивная.

Категория учащихся: дети от 5 до 7 лет.

Объем и срок освоения программы:

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1 год	72	2

Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности:

очная.

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих спортивный кружок.

Отличительные особенности программы.

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.

- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

- Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

- Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.

- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Количество детей в группе: 10-15 человек.

кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь-май);

занятия проводятся 2 раза в неделю не более 30 минут;

форма занятий - групповая, подгрупповая.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; повышенное внутричерепное давление.

Планируемые результаты освоения программы:

В конце учебного года обучения у воспитанника:

-у детей сформирована правильная осанка;

-развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

-наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

-сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

-сформирован интерес к собственным достижениям;

-сформирована мотивация здорового образа жизни.

1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов в год			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	ОВД	20	2	18	Тестовые упражнения. Спортивные соревнования
2	Скоростно-силовые упражнения	12	2	10	
3	Бег	20	2	18	
4	Упражнения на гибкость	20	2	18	
Итого часов		72	2	18	

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тип занятий	Кол-во занятий	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба разным способом. Прыжки Перебрасывание мяча.	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Подлезание	Спортзал	Наблюдение
		3- неделя	Традиционное	1	Бросание набивного мяча Ползание Ходьба	Спортзал	Твор -я работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые эстафеты	Спортивная площадка	Подв. игра
2	Октябрь	1-я неделя	Традиционное	1	Ходьба Прыжки Бросание малого мяча	Спортивная площадка	Творч-я работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Отбивание мяча Ведение мяча Пролезание ч/з обруч	Спортивная площадка	Самостоятельная работа
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Ползание по гим.скамейке Ходьба по рейке Прыжки вверх	Спортивная площадка	Наблюдение
		4- неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	Подв. игра
3	Ноябрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки	Спортзал	Сам -я работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Ползание Прокатывание обруча	Спортзал	Наблюдение
		3- неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ползание Метание Влезание. Ходьба	Спортзал	Творч-я раб.
		4- неделя	Игровое	1	Игровые упражнения, эстафеты	Спортзал	Подв. игра
4	Декабрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Лазание по гимн.стенке Забрасывание мяча Ходьба. Прыжки	Спортзал	Сам. работа

		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Перебрасывание мяча Упражнение «Крокодил» Отбивание мяча Подбрасывание малого мяча	Спортзал	Сам -я работа
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Ходьба. Прыжки Ползание Перебрасывание мяча	Спортзал	Наблюдение
		4- неделя	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	Подв. игра
5	Январь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Метание. Отбивание Подлезание Прыжки Перебрасывание мяча	Спортзал	Сам -я работа
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки разным способом Ведение мяча Переползание по скамейке	Спортзал	Наблюдение
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Метание Ходьба. Прыжки	Спортзал	Сам -я работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые упражнения, эстафеты	Спортзал	Подв. игра
6	Февраль	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки разным способом Бросание мяча	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Пролезание Прыжки Метание Ползание	Спортзал	Творч-я работа
		3-я неделя	Самостоятельная деятельность	1	Перебрасывание Пролезание Лазание Ходьба	Спортзал	Сам -я работа
		4-я неделя	Игровое	1	Игровые задания, эстафеты	Спортзал	Подв. игра
7	Март	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки Бросание мяча	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Метание Ходьба	Спортзал	Творч-я работа
		3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Метание Пролезание в обруч лазание	Спортзал	Сам -я работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые задания Эстафеты	Спортзал	Подв. игра
8	Апрель	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки Метание	Спортзал	Наблюдение
		2-я неделя	Круговая тренировка	1	Прыжки Ведение мяча	Спортзал	Творч. работа
		3- неделя	Физкультурно-познавательное	1	Метание Лазание Прыжки Ходьба	Спортивная площадка	Сам -я работа
		4- неделя	Игровое	1	Игровые задания , эстафеты	Спортивная площадка	Подв. игра
9	Май	1-я неделя	Физкультурно-познавательное	1	Ходьба Прыжки. Метание	Спортивная площадка	Наблюдение

	2-я неделя	Круговая тренировка	1	Бег. Прыжки Перебрасывание и ведение мяча	Спортивная площадка	Творч. работа
	3- неделя	Самостоятельная деятельность	1	Прыжки Бег Ведение мяча	Спортивная площадка	Сам -я работа
	4- неделя	Игровое	1	Игровые задания эстафеты	Спортивная площадка	Подв. игра

2. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия: Программу реализует 1 педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства.

№	Ф.И.О	Должность	Образование, год окончания обучения	Повышение квалификации \ профессиональная переподготовка	Общий стаж Работы \по специальности
1	Николаева Любовь Васильевна	Воспитатель	Частное образовательное учреждение высшего образования «Казанский инновационный университет имени В.Г Тимирязова (ИЭУП)»г.Казань	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования» Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма	11\2

Материально-техническое обеспечение:

1. Ковер или индивидуальные коврики
2. Массажные дорожки
3. Гимнастические скамейки
4. Мячи резиновые разных размеров
5. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
6. Дорожки со следочками ног и рук
7. Резиновые кольца для кистей рук
8. Гимнастические палки
9. Обручи
10. Мешочки с песком
11. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1 см)
12. Вертви

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить 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 1 кг 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.

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.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

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 придерживать 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».

Список литературы

1. Давыдова М.А «Спортивные мероприятия для детей дошкольников :4-7 лет- М :ВАКО,2007-304ч.
2. Картушина М.Д сценарии оздоровительный досугов для детей 5-6 лет.
3. Кочеткова М.А-Оздоровление детей в условиях в детском саду М.ТЦ Сфера,2005-112с
4. Лензулаева Л.Н Физическое культура в детском саду
5. Моргунова О.Н-Физкультурная работа в ДОУ: из опыта работы
6. Система работы в подготовительной группе, МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016

Календарный план

Сентябрь

Вводная часть	Ходьба и бег по одному, на носках, с подскоком, врассыпную, между предметами по сигналу, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	Без предметов		С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.</p>	<p>1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».</p>	<p><u>Игровые эстафеты</u> 1. Быстро в колонну.</p> <p>2. «Пингвин».</p> <p>3. «Не промахнись» (кегли, мешочки).</p> <p>4. По мостику (с мешочком на голове).</p> <p>5. Мяч о стенку.</p> <p>6. «Поймай мяч» («Собачка»).</p> <p>7. «Достань до колокольчика» (бубна).</p>
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	«Прогулка по лесу»
Мало подвижные игры	«У кого мяч»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Грибы разные найду»

Октябрь

Задачи	Совершенствовать умение в перестроении в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
Вводная часть	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.			
ОРУ	С обручем на двоих		С мячом	
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	<u>Игровые эстафеты и упражнения</u> 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упади в ручей» 4. На одной ножке прямо по дорожке. 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни, не задень»
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«У кого больше урожай» (ягоды и фрукты)	«Гуси-гуси...»	
Мало подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Лови овощи» (с мячом)	«Летает – не летает»	

Ноябрь

Задачи	Способствовать освоению детьми умения перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
ОРУ	Со скакалкой		С использованием стула	
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперёд. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя мячами.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)
Подвижные игры	«Пожарные на учениях»	«Лошади»	«Удочка»	«Волк и семеро козлят»
Мало подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	«Найди и промолчи»

Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону.			
Вводная часть	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	Без предмета парами		С обручем на двоих	
Основные виды движений	1 неделя 1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.	2 неделя 1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	3 неделя 1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.	4 неделя <i>Игры и игровые упражнения</i> 1. Метко в цель. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Смелые ребята» 4. «Догони пару» 5. Бросание мяча о стенку.
Подвижные игры	«Попади в снеговика»	«Охотники и зайцы»	«Ледяная рука»	«Мороз-красный нос»
Мало подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Летает – не летает»	«Сделай фигуру»	«Найди и промолчи»

Январь

Задачи	Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.			
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.			
ОРУ	С гимнастической палкой		С использованием стула	
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см) 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	<i>Игровые эстафеты и упражнения</i> 1. Влезание на гимнастическую стенку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. 4. «Мой весёлый звонкий мяч»
Подвижные игры	«Медведь и пчёлы»		«Успей выбежать»	
Мало подвижные игры	«Найди и промолчи»	«Съедобное – не съедобное»	«Угадай по голосу»	«Съедобное или не съедобное»

Февраль

Задачи	Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить умение перепрыгивать через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание в воротца и перешагивание через них.			
Вводная часть	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	Со скакалкой		С мячом	
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота 40 см). 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места.	1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	<i>Игровые эстафеты</i> 1. Проползи – не урони. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Дни недели. 4. Мяч среднему (круг). 5. Покажи цель.
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Птичка на дереве»	«Пожарные на учении»	«Гуси – лебеди»
Мало подвижные игры	– День, ночь, вода, огонь»	«Светофор»	«Цветные автомобили»	Эстафета с передачей в колонне друг за другом

Март

Задачи	. Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	С гимнастической палкой		С мячом	
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание «по – медвежьей» 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробеги – не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Догони мяч» <i>Эстафеты</i> 1. Передача мяча над головой. 2. «Метко в цель» 3. «Кто быстрее до флажка»
Подвижные игры	«Медведь и пчёлы»	«Охотники и утки»	«Удочка»	«Полет в космос»
Мало – подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушёл»	«Найди жирафа»

Апрель

Задачи	Совершенствовать умение ходьбы по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны.			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
ОРУ	Без предметов парами		С обручем на двоих	
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке «по - медвежьему».	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.	<i>Игры, игровые упражнения</i> 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек» 4. «Перетяни к себе» 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом»
Подвижные игры	«Мышеловки»		«Ловишки»	
Мало подвижные игры	Эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	«Части тела» (беседа)

Май

Задачи	Тренировать в прыжках в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	Без предмета		С мячом	
Основные виды движений	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на 2-х ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по – медвежьи». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	<i>Игровые упражнения эстафеты</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. Пас друг другу. 3. «Отбей волан» 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч о пол» 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей» 3. Бег через скакалку.
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Охотники и утки»	«Ловишка, бери ленту»	«Караси и щука»
Мало подвижные игры	«Что изменилось?»	«Собери картинку»	Ходьба в колонне по одному	«Сумей промолчать»

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Без предметов

1. И.П.: О.С. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4 — и. п. — вдох. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: О.С. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2 — и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.
6. И.П.: О.С. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.
7. И.П.: О.С. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

С гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — И.П.. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — И.П. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.
3. И.П.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — И.П.. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — И.С. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: И.П. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.
5. И.П.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — И.П.— вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.
6. И.П.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — И.П.— выдох. Повторить 5—6 раз.
7. И.П.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.

С обручем на двоих

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1 — поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 — вверх; 3 — влево; 4 — вниз. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги врозь, обруч сверху горизонтально. 1 — наклон в одну сторону — выдох; 2 — И.П.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Вариант: то же, И.П. спиной друг к другу. Повторить по 4 раза.
3. И.П.: О.С. обруч в прямых руках. 1 — один ребенок приседает, другой поднимается на носки; 2 — И.П.; 3—4 — смена движений. Повторить по 6 раз.
4. И.П.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1—2 — один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3—4 — И.П. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.
5. И.П.: лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бедрах. 1—поднять ноги вверх, продеть их в обруч; 2 — И.П. Повторить 4—6 раз.
6. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 — поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперед; 2 — И.П.; 3 — шаг назад; 4 — И.П. То же, шаг левой ногой. Повторить по 4 раза.

7. И.П.: О.С. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза.

С мячом

1. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — И.П.. Повторить 8—10 раз.
2. И.П.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 — И.П.. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: О.С. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.
6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.
7. Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20—30 с). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

Со скакалкой

1. И.П.: О.С. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с натянутой скакалкой к груди; 2 — руки вверх; 3 — к груди; 4 — И.П. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1—3 — пружинящий поворот в сторону — выдох; 4 — И.П. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
3. И.П.: О.С. руки со скакалкой внизу. 1 — присесть, разводя колени, руки вверх; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1 — резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх; 2 — И.П. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—8 раз.
5. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3—4 — обратное движение — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
6. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной; 3—4 — обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
7. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

С использованием стула

1. И.П.: сидя на стуле. 1 — руки через стороны вверх — вдох; 2 — И.П. — выдох. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8 раз.
2. И.П.: то же, ноги в широкой стойке, руки на пояс. 1 — наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох; 2 — И.П. — вдох. Повторить 6—7 раз.
3. И.П.: то же, держаться за сиденье стула. 1 — поднять правую прямую ногу вверх — выдох; 2 — И.П. — вдох; 3—4 — то же, другой ногой. Носок тянуть. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: стать боком к стулу, руки на пояс, одна нога на стуле. — наклон к ноге, стоящей на полу, — выдох; 2 — И.П. — вдох. Повторить 3—4 раза.
5. И.П.: сидя на стуле (близко к краю), держаться за сиденье стула. 1 — согнуть ноги, сесть на пол, не опуская рук, — выдох; — И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.
6. И.П.: то же, ближе к спинке стула, руки в стороны. 1 — прогнуться — вдох; 2 — И.П. — выдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 4—5 раз.
7. И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки: ноги врозь, руки в стороны. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой вокруг стула (два круга).

Без предметов парами

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх — вдох; 3—4 И.П.— выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.
2. И.П.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.
3. И.П.: О.С. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — И.П.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.
4. И.П.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — И.П. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.
5. И.П.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.
6. И.П.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. Повторить 6—8 раз.
7. И.П.: О. С. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3— 4 раза.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

Г. Г. Абдульманов

Заведующий

Муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

«Детский сад № 12 «Вуратино» общеразвивающего

вида» г. Нураев Республики Татарстан

Г. Г. Абдульманов

