Светлогорский городской округ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад №20 «Родничок»

Утверждаю:
Заведующий Романова С.В. _____
Приказ №51/1 от 20 июня 2023г.

Принято на заседании педагогического Совета
Протокол № 6 от 05 июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Здоровый малыш»
(Общая Физическая Подготовка)

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Абрамович Ж.В., инструктор ФИЗО

г. Светлогорск,

2023 -2024 учебный год

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста остается актуальной и в наши дни. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Физическая культура – это важная составляющая общего развития ребенка в детском саду.

Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления дошкольников в ДОУ. Программа определяет основные направления, задачи, а также план действий и их реализацию. Программа направлена на создание новых условий для воспитания здоровой личности.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – своевременное внедрение комплексных занятий, направленных на формирование двигательных умений и навыков, расширение двигательного опыта детей, развитие физических качеств и способностей, укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей дошкольников, пропаганду ЗОЖ.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Физические упражнения – двигательное действие, которое направленно на реализацию задач физического воспитания.

Осанка - это привычная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

Валеология - это наука, изучающая внутренние резервы человеческого организма, пути их увеличения, заботится о сохранении здоровья.

ЗОЖ – Здоровый Образ Жизни.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги к ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – ознакомительный

Актуальность образовательной программы

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья

ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно ***актуальной***.

По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого плачевного состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки, кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией; многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Можно выделить две проблемы в этой области. Первая заключается в том, что подавляющее большинство детей нездоровы с самого рождения. Вторая проблема связана с тем, что на протяжении всего жизненного цикла ребенка происходит интенсивное падение потенциала его здоровья.

В соответствии с вышеизложенным, разработана программа по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста “Здоровый малыш»”.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

Программа реализуется в оздоровительном кружке «Здоровый малыш».

Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности и с учетом возраста воспитанников.

Практическая значимость образовательной программы

К концу прохождения курса занятий программа предусматривает совершенствование физических качеств современного дошкольника, обогащение двигательного опыта, привлечение родителей (законных представителей) воспитанников, к активному участию в спортивной жизни детского сада; формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание нравственно-патриотических чувств и толерантной личности.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

*принцип единства развития, обучения и воспитания;
*принцип добровольности;
*принцип доступности;

*принцип систематичности;
*принцип вариативности;
*принцип наглядности;
*принцип взаимодействия и сотрудничества;
*принцип комплексного подхода;
*принцип комфортности и атмосферы доброжелательности, создание для каждого ребенка ситуации успеха;
*медицинский контроль;
* учет региональных особенностей и национальных (местных) традиций.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии (элементы беби-йоги, дыхательной гимнастики, самомассажа, аэробики, стретчинга, стэп-аэробики).

В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самоценность - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса. Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования и спортивного инвентаря.

Цель дополнительной общеобразовательной программы: укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы

Образовательные:

- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

Развивающие:

- развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действия в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости;
- развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;
- обогащать двигательный опыт детей;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой;

Воспитательные:

- воспитывать интерес и любовь к физической культуре и спорту;
- формировать у воспитанников основы здорового образа жизни;
- поддерживать умение работать в коллективе;
- формировать настойчивость в достижении цели.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор осуществляется из детей, посещающих муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад № 20 «Родничок» г. Светлогорска старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 20 - 25 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 32 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: для детей 5 - 6 лет – 25 минут, 6 - 7 лет – 30 минут. Занятия проводятся 1 раза в неделю

Объем и срок освоения образовательной программы – 2 года

На полное освоение программы требуется 64 часа. Первый год обучения – 8 месяцев (32 часа); второй год обучения - 8 месяцев (32 часа).

Основные методы обучения

Основная форма проведения занятия – занятия тренировочного, сюжетного, игрового вида. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, контрольные, участие в различных спортивных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. В программу включены экскурсионные занятия (в ФОК), посещение городских спортивных мероприятий, тренировок сверстников.

В процессе обучения используются следующие **методы**:

Практические**:** игровые упражнения, физкультминутка, импровизация, игра с элементами движений, решение проблемной ситуации, игровые задания.

Наглядные: показ, рассматривание, наблюдение, демонстрация, презентация.

Словесные: беседа, вопросы, пояснения, объяснения, ситуативный разговор, напоминание, проблемные ситуации и вопросы.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть – организационный момент, сюрпризный момент, постановка цели;

2 часть – практическая работа, обогащение двигательного опыта,

3 часть – соревновательная часть, подведение итогов, медицинский самоконтроль.

Планируемые результаты:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Комплексное использование различных приемов, методов и форм обучения поможет решить одну из главных задач - укрепить физическое и психическое здоровье детей, снизить заболеваемость.

Механизм оценивания образовательных результатов

Психолого-педагогическая диагностика обследования дошкольников: прогнозирующая диагностика - сентябрь месяц; контрольное исследование – май месяц

Диагностика физического развития дошкольников проводится в сентябре (стартовая) и в мае (итоговая)

Цель обследования: выявление уровня физического развития.

Форма обследования: индивидуальная;

Минимальные результаты диагностики старшего дошкольного возраста:

- Бег на 30 м – 7,9-7,5 с.
- Прыжки в длину с места – 80-90 см.
- Прыжок в длину с разбега -130-150 см.
- Прыжок в высоту с разбега – 40 см.
- Прыжок вверх с места – 25 см.
- Прыжок в глубину – 40 см.
- Метание предмета:
- весом 200 гр. – 3,5-4 м.
- весом 80 гр. - 7,5 м.
- Бросание набивного мяча (1 кг.) – 2,5 см.

Формы подведения итогов реализации программы - открытое занятие для родителей и педагогов ДОУ.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

− формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;

− формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое обеспечение

Специализированные учебные помещения

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв. м.)	Количество мест
1	Физкультурный зал	72 кв. м.	Рассчитан на проведение групповых занятий с детьми

Основное учебное оборудование

№	Наименование	Кол-во
	ОБОРУДОВАНИЕ:	
1	Тренажеры: «Беговая дорожка» «Бегущая по волнам» «Мини степпер»	 1 1 1
2	Аптечка	1
3	Сухой бассейн	1
4	Дорожка координационная	3
5	Дорожка массажная	2
6	Дорожка координационная «Ручки»	1
7	Дорожка координационная «Ножки»	2
8	Коррекционная (янтарная) дорожка	1
9	Гимнастические скамейки	3
10	Мат	1
11	Спортивный уголок	1
12	Шведская лестница	4
13	Ворота	6
14	Стойки	12
15	Батут	1
16	Ходули	2 пары
17	Модуль	1
18	Тоннель	2
19	Кубы	2
20	Канат	2
21	Шнур	1
22	Булавы	2
23	Секундомер	1
24	Фигурки с изображением Видов спорта	 10
25	Кубики	2 набора
	Оборудование для спортивных игр и упражнений	
1	Самокаты	3

2	Велосипеды	2
3	Футбол: Мяч футбольный	 1
4	Баскетбол: баскетбольная стойка баскетбольное кольцо баскетбольный мяч	 1 1 1
5	Настольный теннис: ракетки мячи	1 6 6
4	Летающая тарелка	2
	Бадминтон: ракетки воланы	 8 5
5	Бумеранг	1
6	Коньки фигурные	1
7	Большой теннис: Ракетки Мячи	 4 20
8	Хоккей: клюшка шайбы	 2 4
9	Лыжи	1
10	Бокс: боксерские перчатки	 2 пары
11	Кольцеброс	2
12	Городки	2 набора
	Оборудование для ОУ	
1	Скакалки	25 шт.
2	Мячи набивные	30 шт.
3	Мешочки с песком	24 шт.
4	Обручи	15 шт.
5	Гантели (мякиши) Гантели (заменители) Гантели	18 шт. 40 шт. 2 шт.
6	Султанчики	12 шт.
7	Мячи массажные	20 шт.
8	Гимнастические палки	25 шт.
9	Шест	1 шт.
10	Мячи набивные	3 шт.
11	Массажеры	5 шт.
12	Флажки	16 шт.
13	Фитболы	6 шт.
14	Ленточки	40 шт.
15	Стойки палки	10 шт. 5 шт.
16	Измерительная лента	1
	Подвижные игры	
1	«Лохматый пес»	1
2	«У медведя во бору»	1
3	«Будь внимательным»	1

4	«Волшебные полоски»	1
5	«Сосчитай и собери»	1
6	«Вызов номеров»	1
7	«Составь слово»	1
8.	«Хитрая лиса»	1
	«Кот и мыши»	1
10	«Собери листочки и грибочки»	1
11	«Цапля и лягушки»	1
12	«Курочка-хохлатка»	1
13	«Зайцы и волк»	1
14	«Пронеси – не урони»	1
15	«Волшебный мяч»	1
16	«Цветные автомобили»	1
17	Шапочки-маски для подвижных игр (волк, петух, мышь, лиса, кот, медведь).	по 1 шт.
	Демонстрационный материал и наглядно-дидактические пособия	
1	Зимние виды спорта (картинка)	1
2	Летние виды спорта (картинки)	1
3	Виды спорта	1
4	Олимпийский флаг	1
5	Знаменитые спортсмены (открытки)	1
6	Спортивный инвентарь (картинки)	1
7	«Малыш-крепыш» (картинки)	2 части
8	Картотека спортивных игр и упражнений (городки, хоккей, сани, лыжи, баскетбол, волейбол, велосипед, самокат, кегли, кольцеброс, серсо, настольный теннис, футбол, бадминтон, коньки.	1
9	Папка стихов, загадок, считалок на спортивную тематику	
10	Методический материал по темам: «Дыхательная гимнастика», «Гимнастика для глаз», «Закаливание», «Су-Джок терапия», «Основные движения», «Игры в сухом бассейне», «Использование спортивного оборудования», «Гимнастика после сна», «Массаж», «Упражнения с фитболами», «Работа с родителями», «Полезные и вредные продукты питания», «Мой город Светлогорск», «Овощи и фрукты».	
11	Ноутбук	1
12	Музыкальный центр	1

Организационно-методическое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации образовательных модулей создан учебно-методический комплект. Его содержание:

- возрастные нормативы физического развития детей,
- методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- картотека подвижных игр,
- план-конспекты учебно-тренировочных занятий,
- педагогическая копилка педагога.

Кадровые

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, высшую или первую квалификационную категорию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (32 часа, 1 час в неделю)

Раздел 1: Знакомство с предметом обучения. Мониторинг. Общая физическая подготовка (1 занятие)		
№ п\п	Цель	Средства и методы реализации
1	Проверить навыки в беге на скорость (30 м), в прыжках в длину с места на результативность, отметить количественные и качественные показатели выполнения, учить соблюдать правильное и.п. при выполнении ОД и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься физкультурой.	Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет по полным именам. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, в чередовании с прыжками на двух ногах. Бег в колонне. Построение в звенья. ОРУ - с мячом (лит-ра № 1, стр. 18-19) ОД- 1) бег (30 м на стадионе) (промежуточная диагностика) 2) прыжки в длину с места. Эстафета «Передай мяч» (передача мяча над головой) Беседа «Полезные и вредные продукты питания». Дыхательные упражнения.
Раздел 2: Мониторинг. Осень, урожай. Виды спорта. Общая физическая подготовка (6 занятий)		
2	Проверить навыки в метании, прыжках в высоту с разбега на результативность, учить соблюдать и.п. при выполнении ОД и ОРУ, Воспитывать быстроту, выносливость.	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, по диагонали, в полуприсяде, с поворотом по сигналу. Боковой галоп со сменой направления. ОРУ - с мешочком (см. папку «Комплексы ОРУ») ОД: 1)метание (промежуточная диагностика) 2) прыжки в высоту с разбега, высота 40 см. Беседа «Любимая подвижная игра дома» П\игра «Мы веселые ребята» (см. картотеку п/игр). Пальчиковая гимнастика «Моя семья» (№ 8 стр.28) Спокойная ходьба. Д/з нарисовать дома картинку на тему «Спорт в моей семье».
3	Проверить навыки бросания мяча из-за головы на результативность, развивать воображение при выполнении этюдов, содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.	Построение в шеренгу. Приветствие «Здравствуйте!». Беседа «Где мы живем?». Имитационная ходьба (езда на электричке, автобусе), бег в колонне, «змейкой». Построение в звенья. ОУ - без предметов (см. папку «комплексу ОРУ») (упр. «Я плыву», «Я еду на велосипеде». ОД - 1)бросание набивного мяча из-за головы (промежуточная диагностика) П/игра-эстафета «Кто быстрее?» (езда на самокатах) Дыхательные упражнения. Подведение итогов.

		Итоговое мероприятия: Викторина «Город, в котором я живу» (см. «Педагогическая копилка»)
4	Совершенствовать навыки основных движений, учить выполнять перестроения, проверить навыки спрыгивания на результативность, продолжать знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, приставной шаг, скрестный шаг вперед, назад. Бег в колонне в разном темпе по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с гимнастическими палками (лит-ра № 1 стр.21) ОД -1) спрыгивание. Беседа «Опасности дома» (рассматривание дид. материала) см. № 10, стр.12-14. П/игра «Бездомный заяц» (см. картотеку п/игр). Элементы йоги (выполнение асан). Итоги.
5	Повторить виды ходьбы и бега, обогащать запас двигательных навыков, развивать глазомер, меткость, воспитывать организованность, решительность, самостоятельность.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук. Бег в колонне, бег со сменой темпа по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с разноцветными мячами (см. папку «комплексу ОРУ») ОД - 1) бросание мяча в корзину, 2) пробегание под вращающейся веревкой. П/игра «Сбор овощей» » (передача мячей разного диаметра в команде). Спокойная ходьба. Анализ своих действий детьми.
6	НОД сюжетного характера «Мы - пилоты» (см. № 6 стр. 113 116) Цель: упражнять в разных видах ходьбы и бега, продолжать совершенствовать основные движения, учить выполнять задания педагога в едином темпе, развивать быстроту и выносливость, знакомит с особенностями профессий.	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, полоса препятствий по команде: коррекционная дорожка, бег«змейкой» между предметами, подлезание в ворота, , прыжки из обруча в обруч. Бег в колонне, бег с ускорением по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с гантелями (лит-ра № 3, стр.29) ОД - 1)прыжок в высоту с разбега, 2)подтягивание на руках по скамейке. П/игра «Самолеты», «Пожарные» (лазание по гимнастической лестнице в командах). Итоговое мероприятие: Развлечение «Профессий в мире много» (см. «Педагогическая копилка»).
7	Повторить виды ходьбы и бега, учить скрестный шаг назад, выдерживать направление диагонали с ориентиром, развивать меткость, глазомер. Воспитывать доброжелательность, чувство ответственности за свои действия в команде.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Ходьба в колонне, парами по команде, приставным шагом вперед, с хлопками, скрестным шагом, перестроения. Боковой галоп по диагонали, подскоки по прямой. ОРУ - с ленточками (см. № 5 стр. 53) ОД - 1) лазание по веревочной лестнице, 2) пробегание под вращающуюся веревку. П/игра -эстафета «Чья команда самая меткая?» (2 команды, игроки бегут, останавливаются в обруче, бросают мяч в корзину, возвращаются и передают эстафету). П/игра (м.п.) «Назови города России». Спокойная ходьба, анализ детьми своих действий.
Раздел 3: Встречаем Новый год. ***Зимние виды спорта.***		

Общая физическая подготовка (12 занятий)		
8	Продолжать формировать навык сохранения правильной осанки, обогащать запас двигательных навыков, выполнять перестроения, учить подлезать под гимнастическую скамейку боком, энергично отталкиваться во время прыжков, воспитывать внимание. Учить анализировать качество выполнения заданий.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по команде, по диагонали, приставной шаг боком со сменой направления. Боковой галоп со сменой направления по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с бумажными кленовыми листочками (лит-ра № 3 стр. 35) ОД - 1)прыжки на двух ногах с продвижением вперед, 2) подлезание под гимнастическую скамейку боком, П/игра «Веселые лыжи». Спокойная ходьба. Релаксация
9	Учить выполнять задания по сигнальным картам, учить выполнять в беге ускорение, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой, выполнять результативный бросок в корзину, продолжат знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, с разным положением рук, скрестным шагом вперед и назад, ходьба по сигнальным картам (светофор-красный – остановка, желтый – прыжки на двух ногах с продвижением вперед, зеленый- ходьба). Бег в колонне, с ускорением по команде. Построение в звенья. ОРУ - с мячами (№ 5 стр. 97-98) ОД -1)ведение мяча правой и левой рукой в движении, 2) бросок мяча в корзину. П/игра-эстафета «Снежки» Беседа «Опасности на дорогах». (см. №10, стр.6-8). Дыхательные упр.
10	Продолжать учить выполнять перестроения по команде, выполнять передачу мяча от груди, сохранять равновесие, развивать быстроту, ловкость.	Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, перестроения: через центр по 3, построение в колонну, ходьба высоко поднимая колени, широким шагом. Боковой галоп со сменой направления. Построение в звенья. ОРУ - без предметов (см. № 5 стр. 27) ОД - 1) передача мяча в парах боковым галопом, 2) ходьба по перевернутой скамейке. П/игра «Метель и солнце» (см. картотеку п/игр). Дид. игра «Волшебный холодильник».
11	Совершенствовать виды основных движений, продолжать учить прыгать в высоту с разбега, учить выполнять вис на перекладине, упражнять в передаче мяча, продолжать знакомить с видами спорта.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Ходьба в колонне, со сменой ведущего, в чередовании с прыжками на двух ногах, игра «деревья – кусты». Бег в колонне, «змейкой». Построение в звенья. ОРУ - с гимнастическими палками (лит-ра № 5 стр.67) ОД - 1)вис на гимнастической лестнице, 2)прыжки в высоту с разбега. Эстафета «Биатлон». Дид. игра «Назови вид спорта по предмету». Спокойная ходьба.
12	НОД сюжетного характера «Прогулка в зимний лес» (см. № 6 стр. 102-105) Цель: добиваться легкости ходьбы и бега, учить следить за своей осанкой на	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне. Имитационная ходьба, «ходьба лыжника», бег высоко поднимая колеи. ОРУ - без предметов (см. № 6 стр. 103) ОД -1) перебрасывание мячей через веревку в парах 2) подтягивание на руках на гимнастической скамейке,

	протяжении всей деятельности, учить давать оценку своим действиям	Эстафета «Хоккей», «Зайцы в лесу» (см. № 6 стр.104)
13	Упражнять в ходьбе и беге, учить выполнять повороты, ориентироваться в пространстве, учить выполнять массаж в парах, передавать мяч в парах, знакомить с зимними видами спорта, развивать быстроту, ловкость.	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Повороты по команде. Ходьба в колонне, по коррекционной дорожке, широким шагом, с разным положением рук. Бег в колонне, с ускорением по сигналу. ОРУ –сгимн.палкой. ОД - 1) бросание мяча «змейкой», 2)подтягивание на спине по гимнастической скамейке. Эстафета «Биатлон» (ходьба на лыжах, бросание мяча в корзину) Дыхательные упражнения.
14	НОД сюжетного характера «Поход в лес на лыжах»» (см. № 6 стр. 141-143) Повторить виды ходьбы и бега, учить сохранять правильную осанку на протяжении всей деятельности, упражнять в прыжках в длину с места.	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, гимнастическая ходьба, в полуприсяде, выпадами. Бег в колонне, бег с захлестом голени. Построение в звенья. ОРУ - с обручем. (лит-ра № 5 стр.82-83) ОД - 1)прыжки в длину с места. 2) пробегание под вращающуюся веревку. П/игра «Два Мороза». Этюды «Зимние виды спорта». Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик» (см. № 8, стр.28)
15	Закрепить выполнение основных видов движений, учить понимать цель эстафет, доставить детям радость физической самореализации.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, скрестным шагом вперед, назад. Бег в колонне, в чередовании с прыжками на двух ногах, бег врассыпную, построение в колонну по росту. ОРУ - с теннисным мячом (лит-ра №1.стр.67-68) ОД - по карточкам (в парах). П/игра - эстафета «Передай мяч» (разными способами). Этюды «Покажи зимние виды спорта». Дидактическая игра «Верно- не верно» (картинки с одеждой ребенка).
16	Совершенствовать разные виды ходьбы и бега, учить правилам игры в волейбол, перемещению игроков на площадке во время игры, воспитывать быстроту, ловкость, желание победить.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, через центр по 3, перестроение в колонну, бег в колонне, бег с ускорением. Построение в звенья. ОРУ - с мячом (лит-ра № 1 стр.61-62) ОД - «Мяч через сетку» (волейбол по упрощенным правилам) П/игра -эстафета «Кто быстрее?» (прыжки на фитболе). П/игра (м.п.) «Назови мебель». Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.
17	Совершенствовать разные виды ходьбы и бега, учить ползать по-пластунски, выполнять вис на перекладине, развивать ловкость, умение манипулировать мячом.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Построение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук, в поуприсяде. Боковой галоп по диагонали, подскоки по прямой. ОРУ - с гимнастической палкой (лит-ра № 1 стр. 69-70) ОД - 1)ползание по-пластунски, 2)вис на двух руках на перекладине. П/игра «Перестрелка» (перебрасывание мячей через шнур). Спокойная ходьба. Самомассаж («Гимнастика маленьких волшебников»)
18	Упражнять в выполнении	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3.

	перестроений, выполнять комплекс аэробики в едином темпе, под муз.сопровождение, закрепить умение метать мешок, выполнять правильно хват по время выполнения виса, учить передавать эстафету, вызывать желание соревноваться.	Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, полоса препятствий. Бег из стартового положения. Построение в звенья. ОРУ - комплекс аэробики. ОД - 1) метание, 2)вис на двух руках на перекладине. П/игра-эстафета «Кто быстрее?» (ходули)
19	НОД сюжетного характера «Поход в лес на лыжах»» (см. № 6 стр. 141-143) Повторить виды ходьбы и бега, учить сохранять правильную осанку на протяжении всей деятельности, упражнять в прыжках в длину с места.	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, гимнастическая ходьба, в полуприсяде, выпадами. Бег в колонне, бег с захлестом голени. Построение в звенья. ОРУ - с обручем. (лит-ра № 5 стр.82-83) ОД - 1)прыжки в длину с места. 2) пробегание под вращающуюся веревку. П/игра «Два Мороза». Этюды «Зимние виды спорта». Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик» (см. № 8, стр.28)
Раздел 4: Весна. Космос. Виды спорта. ***Общая физическая подготовка (12 занятий)***		
20	Добиваться легкости ходьбы и бега, продолжать учить передавать мяч от груди, Выполнять правильный хват руками и ногами во время лазания по канату, продолжать формировать навыки по уходу за физкультурным инвентарем, воспитывать организованность.	Построение в шеренгу по росту. Расчет (называя животных). Ходьба в колонне, перестроение в 3 колонны, в 1 колонну. Ходьба в колонне, со сменой направления по сигналу, задание «живая лента» (приставной шаг боком). Бег в колонне, перепрыгивание через предметы. Построение в звенья. ОРУ - с мячом (см. № 5 стр.) ОД -1)передача мячей в строю «змейкой» 2)лазание по канату. П/игра «Пингвины» Упр. для снятия напряжения и усталости «Астры» (лит-ра № 1 стр. 97)
21	Продолжать упражнять в разных видах ходьбы и бега, ориентироваться по залу, соблюдать при выполнении задания диагональ, учить вращать обруч, учить анализировать свои действия.	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, высоко поднимая колени, по диагонали, с остановкой по сигналу, танцевальный шаг. Подскоки в колонне. Построение в звенья. ОРУ - с обручем (лит-ра № 8 стр. 201) ОД 1)вращение обруча, 2) перепрыгивание препятствия П/игра-эстафета №Кто быстрее?».Игра малой подвижности (релакс) «Добрые слова» (лит-ра № 1 стр.95) Дети садятся в круг. Педагог бросает мяч, а ребенок должен сказать ласковые слова о своей маме)
22	Приучать детей проявлять интерес к физическим упражнениям, стремиться улучшать двигательные умения, продолжать знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. НОД сюжетного характера «Как медведь весну встречал» (Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья», стр. 176) Ритмопалстическое упр. «Медведь (см. «Педагогическая копилка») Дыхательное упр. «Цветок». Пальчиковая игра «Подснежник»
23	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, выполнять все задания в едином темпе, учить выполнять ОРУ в парах,	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, парами по команде, по коррекционной дорожке. Бег в колонне, «змейкой» между предметами. Построение в звенья.

	развивать глазомер, меткость, продолжать знакомит с окружающим миром.	ОРУ - в парах (лит-ра № 1 стр. 27-28) ОД - 1)прокатить мяч и сбить кеглю, 2) лазание по гимнастической лестнице. П/игра «Перелет птиц». Дид.игра «Предметы личной гигиены». Спокойная ходьба.
24	Добиваться легкости ходьбы и бега, развивать ловкость, умение выполнять задание с теннисным мячом, продолжать знакомить с видами спорта, развивать выносливость, ловкость.	Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, двумя колоннами, перекатом с пятки на носок, врассыпную, с построением по команде. Бег в колонне со сменой темпа. ОРУ - с теннисным мячом (см. №8, стр.80-81) ОД -1) бросание теннисного мяча одной рукой, ловля двумя, Знакомство с бадминтоном, историей возникновения, правилами игры, атрибутами. П/игра-эстафета «Пронеси волан». Гимнастика для глаз (см. .№ 8, стр.227) «Неделя здоровья»
25	Приучать детей выполнять требования к более точному и правильному выполнению движений, следовать усвоенным правилам в игре, продолжать знакомить с окружающим миром, поддерживать интерес к событиям жизни страны.	НОД сюжетного характера «Полет на луну» (Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья», ст. гр. стр. 199), «Юные космонавты» (см. № 6 стр. 143-146)
26	Совершенствовать виды ходьбы и бега, уверенно выполнять перестроения, следить за своей осанкой, учить анализировать свои действия и действия сверстников, воспитывать организованность, продолжать знакомить с правилами поведения на дороге. Соблюдать равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, по коррекционной дорожке, в чередовании с прыжками на двух ногах, скрестный шаг. Боковой галоп со сменой направления по сигналу. ОРУ - со скакалкой, сложенной вчетверо. ОД - 1) прыжки через скакалку. 2)ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки Эстафета «Кто быстрее?» П/игра «Будь внимателен» (исп. сигнальных карт: красный, желтый, зеленый). Релаксация.
27	Совершенствовать навыки основных движений, учить выполнять перестроения, проверить навыки спрыгивания на результативность, продолжать знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, приставной шаг, скрестный шаг вперед, назад. Бег в колонне в разном темпе по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с гимнастическими палками (лит-ра № 1 стр.21) ОД -1)спрыгивание. Беседа «Опасности дома» (рассматривание дид. материала) см. № 10, стр.12-14. П/игра «Шишки, желуди, орехи» (см. картотеку п/игр). Элементы йоги (выполнение асан). Итоги.
28	Добиваться легкости ходьбы и	Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет

	бега, развивать ловкость, умение выполнять задание с теннисным мячом, продолжать знакомить с видами спорта, развивать выносливость, ловкость.	на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, двумя колоннами, перекатом с пятки на носок, врассыпную, с построением по команде. Бег в колонне со сменой темпа. ОРУ на скамейке ОД 1)ползание по скамейке разными способами. Эстафета «Кто быстрее?» Самомассаж.
29	Проверить навыки в прыжках в длину с места на результативность, отметить количественные и качественные показатели выполнения, учить соблюдать правильное и.п. при выполнении ОД и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься физкультурой.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, со сменой направления, широким шагом, выпадами, парами. Бег с захлестом голени. Построение в звенья. ОРУ - с гимнастическими палками. ОД - 1) прыжки в длину с места (промежуточная диагностика), 2)бег (30м) П/игра «Десантники» (полоса препятствий в командах) Самомассаж. Спокойная ходьба.
30	Закрепить навыки ходьбы и бега, отметить количественные и качественные показатели, развивать воображение.	НОД сюжетного характера «В весеннем лесу» (лит-ра № 8 стр. 219, № 6 стр. 193-196) Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, с заданием: по коррекционной дорожке, прыжок в высоту, подтягивание на гимнастической скамейке. Бег со сменой темпа по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - без предметов ОД - 2) бросание набивного мяча (промежуточная диагностика) П/игра «Море волнуется» (этюд животные). Спокойная ходьба. Пальчиковая гимнастика «Цветок» (лит-ра № 8 стр.127)
31	Повторить виды ходьбы и бега, четко выполнять указания педагога, отметить количественные и качественные показатели, развивать воображение.	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, перестроения, ходьба с заданием. Бег со сменой темпа по команде. Построение в звенья. ОРУ - с обручем (лит-ра № 1 стр. 35-36) ОД -1) прыжки в высоту (промежуточная диагностика) 2)метание П/игра «Рыбак и рыбки». Беседа «Для чего нужна вода» . Спокойная ходьба. Тренинг «Морская звезда». Пальчиковая гимнастика «Краб», «Сороконожка» (см. № 8, стр.107)
Раздел 5: Мониторинг. ***Общая физическая подготовка (1 занятие)***		
32	Проверить навыки в беге на скорость (30 м), в прыжках в длину с места на результативность, отметить количественные и качественные показатели	Построение в шеренгу по росту. Расчет «Назови цветок». Ходьба в колонне, полоса препятствий. Бег. Выбрасывая вперед прямые ноги. Построение в звенья. Музыкально – ритмическая композиция «Волшебный цветок». ОРУ – без предметов, ОД - бег, прыжки в длину с места, в высоту, метание ,

	выполнения, учить соблюдать правильное и.п. при выполнении ОД и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься физкультурой.	бросание. П/игра «Охотники и звери». Спокойная ходьба. Дыхательное упр. «Цветок» (см. «Педагогическая копилка»)
	Итого: 32 занятия	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с предметом обучения. Мониторинг. Общая физическая подготовка.	1	1	1
2	Мониторинг. Осень, урожай. Виды спорта. Общая физическая подготовка.	6	3	3
3	Встречаем Новый год. Зимние виды спорта. Общая физическая подготовка.	12	6	5
4	Весна. Космос. Виды спорта. Общая физическая подготовка.	12	1	10
5	Мониторинг. Общая физическая подготовка.	1	1	1
	Итого:	**32**	**12**	**20**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (32 часа, 1 час в неделю)

Раздел 1: Мониторинг. Осень, урожай. Виды спорта. Общая физическая подготовка (8 занятий)		
№ п\п	Цель	Средства и методы реализации
1	Проверить навыки в беге на скорость (30 м), в прыжках в длину с места на результативность, отметить количественные и качественные показатели выполнения, учить соблюдать правильное и.п. при выполнении ОД и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься физкультурой.	Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет по полным именам. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, в чередовании с прыжками на двух ногах. Бег в колонне. Построение в звенья. ОРУ - с мячом (лит-ра № 1, стр. 18-19) ОД- 1) бег (30 м на стадионе) (промежуточная диагностика) 2) прыжки в длину с места. Эстафета «Передай мяч» (передача мяча над головой) Беседа «Полезные и вредные продукты питания». Дыхательные упражнения.

2	Проверить навыки в метании, прыжках в высоту с разбега на результативность, учить соблюдать и.п. при выполнении ОД и ОРУ, Воспитывать быстроту, выносливость.	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, по диагонали, в полуприсяде, с поворотом по сигналу. Боковой галоп со сменой направления. ОРУ - с мешочком (см. папку «Комплексы ОРУ») ОД - 1)метание (промежуточная диагностика) 2) прыжки в высоту с разбега, высота 40 см. (промежуточная диагностика) Беседа «Любимая подвижная игра дома» П\игра «Мы веселые ребята» (см. картотеку п/игр). Пальчиковая гимнастика «Моя семья» (лит-ра № 8 стр.28) .Спокойная ходьба. Д/з нарисовать дома картинку на тему «Спорт в моей семье».
3	Проверить навыки бросания мяча из-за головы на результативность, развивать воображение при выполнении этюдов, содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.	Построение в шеренгу. Приветствие «Здравствуйте!». Беседа «Где мы живем?». Имитационная ходьба (езда на электричке, автобусе), бег в колонне, «змейкой». Построение в звенья. ОУ - без предметов (см. папку «комплексу ОРУ») (упр. «Я плыву», «Я еду на велосипеде». ОД - 1)бросание набивного мяча из-за головы (промежуточная диагностика) П/игра-эстафета «Кто быстрее?» (езда на самокатах) Дыхательные упражнения. Подведение итогов. Итоговое мероприятия: Викторина «Город, в котором я живу» (см. «Педагогическая копилка»)
4	Совершенствовать навыки основных движений, учить выполнять перестроения, проверить навыки спрыгивания на результативность, продолжать знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, приставной шаг, скрестный шаг вперед, назад. Бег в колонне в разном темпе по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с гимнастическими палками (лит-ра № 1 стр.21) ОД -1)спрыгивание. Беседа «Опасности дома» (рассматривание дид. материала) см. № 10, стр.12-14. П/игра «Бездомный заяц» (см. картотеку п/игр). Элементы йоги (выполнение асан). Итоги.
5	Повторить виды ходьбы и бега, обогащать запас двигательных навыков, развивать глазомер, меткость, воспитывать организованность, решительность, самостоятельность.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2 . Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук. Бег в колонне, бег со сменой темпа по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с разноцветными мячами (см. папку «комплексу ОРУ») ОД - 1) бросание мяча в корзину, 2) пробегание под вращающейся веревкой. П/игра «Сбор овощей» » (передача мячей разного диаметра в команде). Спокойная ходьба. Анализ своих действий детьми.
6	Упражнять в разных видах	Построение в шеренгу по росту.

	ходьбы и бега, продолжать совершенствовать основные движения, учить выполнять задания педагога в едином темпе, развивать быстроту, силу и выносливость, продолжать знакомить с профессиями.	Ходьба в колонне, полоса препятствий по команде: коррекционная дорожка, бег«змейкой» между предметами, подлезание в ворота, , прыжки из обруча в обруч. Бег в колонне, бег с ускорением по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с гантелями (лит-ра № 3, стр.29) ОД - 1)прыжок в высоту с разбега, 2)подтягивание на руках по скамейке. П/игра «Пожарные» (лазание по гимнастической лестнице в командах). (см. картотеку п/игр). Итоговое мероприятие: Развлечение «Профессий в мире много».
7	Повторить виды ходьбы и бега, учить скрестный шаг назад, выдерживать направление диагонали с ориентиром, развивать меткость, глазомер. Воспитывать доброжелательность, чувство ответственности за свои действия в команде.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Ходьба в колонне, парами по команде, приставным шагом вперед, с хлопками, скрестным шагом, перестроения. Боковой галоп по диагонали, подскоки по прямой. ОРУ – с ленточками. ОД - 1)лазание по веревочной лестнице, 2) пробегание под вращающуюся веревку. П/игра -эстафета «Чья команда самая меткая?» (2 команды, игроки бегут, останавливаются в обруче, бросают мяч в корзину, возвращаются и передают эстафету). П/игра (м.п.) «Назови города России». Спокойная ходьба, анализ детьми своих действий.
8	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, следить за своей осанкой, выполнять четко команды педагога, продолжать учить вращать обруч, удерживать равновесие при выполнении упражнения, продолжать знакомить с особенностями организма. учить вращать обруч, держать равновесие. Развивать быстроту, формировать целеустремленность.	Построение в шеренгу по росту. Расчет-задание: назвать птицу. Ходьба в колонне, с разным положением рук, на носках, на пятках, спиной вперед, перестроения. Бег в колонне, с ускорением по сигналу. Построение в звенья. ОРУ - с обручем (лит-ра № 5 стр. 99) ОД - 1)вращение обруча. 2) упражнение «Цапля» П/игра «Перелетные птицы»(перебежки).
Раздел 2: Встречаем Новый год. Зимние иды спорта. Общая физическая подготовка (11 занятий)		
9	Повторить виды ходьбы и бега, учить сохранять правильную осанку на протяжении всей деятельности, упражнять в прыжках в длину с места, соблюдать единый темп, четко выполнять команды педагога, продолжать знакомить с зимними видами спорта.	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, гимнастическая ходьба, в полуприсяде, выпадами. Бег в колонне, бег с захлестом голени. Построение в звенья. ОРУ - с обручем. (см. № 5 стр.82-83) ОД - 1)прыжки в длину с места. 2) пробегание под вращающуюся веревку. П/игра «Два Мороза» (см. картотеку п/игр). Этюды «Зимние виды спорта». Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик» (см. №8, стр.28). Спокойная ходьба.

10	Совершенствовать координацию движений, приучать следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях, упражнять в технике метания, учить выполнять акробатическое упражнение, развивать умение быть организованным.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Ходьба в колонне, парами , с разным положением рук, боком, со сменой ведущего. Бег в колонне, подскоки. Построение в звенья. ОРУ - с мешочком (лит-ра № 3 стр.64) ОД -1) метание мешочка, 2) полушпагат. Эстафета «Веселые лыжи» (исп. нестандартного оборудования: пластиковые лыжи). Элементы йоги (выполнение асан см. «Педагогическая копилка»).
11	Продолжать знакомить с окружающим миром, развивать воображение, поддерживать дружеские взаимоотношения.	Сюжетная деятельность. Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне. Имитационная ходьба, «ходьба лыжника», бег высоко поднимая колеи. ОРУ - со скакалкой (лит-ра № 3, стр.48) ОД -1) прыжки через скакалку, 2) подтягивание на руках на гимнастической скамейке, П/игра-эстафета «Веселый хоккей» (ведение клюшкой шайбы). Самомассаж.
12	Продолжать совершенствовать координацию движений, виды ходьбы и бега, выполнять упражнения в парах, учить выполнять массаж, продолжать знакомить с зимними видами спорта, развивать умение быть организованным.	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, по коррекционной дорожке, широким шагом, с разным положением рук. Бег в колонне, с ускорением по сигналу. ОРУ - парами. Массаж в парах. ОД - 1) бросание мяча «змейкой», 2)подтягивание на спине по гимнастической скамейке. Эстафета «Биатлон» (ходьба на лыжах, бросание мяча в корзину) Дыхательные упражнения.
13	Совершенствовать координацию движений, приучать следить за положением своего тела в разнообразных упражнениях. Упражнять в прыжках в длину с места. Знакомить с видами спорта.	Построение в шеренгу по росту. Игра «Найди свое место» (во время ходьбы)Ходьба в колонне, с заданием. Бег в колонне, бег со сменой темпа. Построение в звенья. ОРУ - с воронками (лит-ра № 3 стр.96) ОД - 1)прыжки в длину с места, 2) бросание набивного мяча**.** П/игра-эстафета «Хоккей» (провести клюшкой шайбу вокруг стойки). Дыхательные упр.
14	Упражнять в метании, в прыжках в высоту с разбега. Правильно выполнять точечный массаж, анализировать свои действия.	Построение в звенья. Ходьба в колонне, с разным положением рук, в присяде, боковым шагом. Боковой галоп со сменой темпа. ОРУ - с гимнастической палкой (лит-ра № 3 стр ОД -1) метание, 2) прыжки в высоту с разбега. П/игра «Волшебные елочки» (см. № 8, стр.33) Точечный самомассаж («Гимнастика маленьких волшебников»). Спокойная ходьба. Анализ детьми своих действий.
15	Добиваться правильной техники в прыжке в длину с разбега, развивать силу, ловкость, быстроту, продолжать знакомить с зимними видами спорта.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Ходьба в колонне, парами, перестроение. Боковой галоп по диагонали, подскоки по прямой. ОРУ – с гантелями. ОД - прыжки в длину с разбега. П/ игра «Два Мороза» (см. картотеку п/игр).

		«Перетягивание каната» Дид. игра «Назови зимние виды спорта».
16	Закрепить выполнение основных видов движений, учить понимать цель эстафет, доставить детям радость физической самореализации.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, скрестным шагом вперед, назад. Бег в колонне, в чередовании с прыжками на двух ногах, бег врассыпную, построение в колонну по росту. ОРУ - с теннисным мячом (см. №1.стр.67-68) ОД - по карточкам (в парах). П/игра - эстафета «Передай мяч» (разными способами). Этюды «Покажи зимние виды спорта». Дидактическая игра «Верно- не верно» (картинки с одеждой ребенка).
17	Совершенствовать разные виды ходьбы и бега, учить правилам игры в волейбол, перемещению игроков на площадке во время игры, воспитывать быстроту, ловкость, желание победить.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, через центр по 3, перестроение в колонну, бег в колонне, бег с ускорением. Построение в звенья. ОРУ - с мячом (см. № 1 стр.61-62) ОД - «Мяч через сетку» (волейбол по упрощенным правилам) П/игра -эстафета «Кто быстрее?» (прыжки на фитболе). Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.
18	Совершенствовать разные виды ходьбы и бега, учить ползать по-пластунски, выполнять вис на перекладине,	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Построение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук, в поуприсяде. Боковой галоп по диагонали, подскоки по прямой. ОРУ - с гимнастической палкой (см. № 1 стр. 69-70) ОД - 1)ползание по-пластунски, 2)вис на двух руках на перекладине. П/игра «Перестрелка» (перебрасывание мячей через шнур). Спокойная ходьба. Самомассаж («Гимнастика маленьких волшебников»)
19	Учить выполнять комплекс аэробики в едином темпе, под муз. сопровождение, закрепить умение метать мешок, выполнять правильно хват по время выполнения виса, учить передавать эстафету.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, полоса препятствий. Бег из стартового положения. Построение в звенья. ОРУ - комплекс аэробики. ОРУ - 1) метание, 2)вис на двух руках на перекладине. П/игра-эстафета «Кто быстрее?» (ходули)
Раздел 3: Весна. Космос. Виды спорта. ***Общая физическая подготовка (12 занятий)***		
20	Повторить виды ходьбы и бега, учить сохранять правильную осанку на протяжении всей деятельности, упражнять в передаче мяча, соблюдать единый темп, четко выполнять команды педагога, продолжать знакомить с зимними видами спорта.	Построение в шеренгу по росту. Расчет (называя животных). Ходьба в колонне, перестроение в 3 колонны, в 1 колонну. Ходьба в колонне, со сменой направления по сигналу, задание «живая лента» (приставной шаг боком, взявшись за руки). Бег в колонне, перепрыгивание через предметы. Построение в звенья. ОРУ - с мячом. ОД -1)передача мячей в строю «змейкой» 2)расхождение на гимнастической скамейке в паре. П/игра-эстафета «Передай мяч» (над головой). Спокойная

		ходьба. Упр. для снятия напряжения и усталости «Астры» (см. № 1 стр. 97)
21	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, учить вращать обруч, развивать ловкость, быстроту.	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, высоко поднимая колени, по диагонали, с остановкой по сигналу, танцевальный шаг. Подскоки в колонне. Построение в звенья. ОРУ - с обручем (см. № 8 стр. 201) ОД 1)вращение обруча, 2) перепрыгивание препятствия П/игра-эстафета «Пингвины» (с мячом). Игра малой подвижности (релакс) «Добрые слова» (см. № 1 стр.95) (Дети встают в круг. Педагог бросает мяч, а ребенок должен сказать ласковые слова о своей маме)
22	Повторить виды ходьбы и бега, учить сохранять правильную осанку на протяжении всей деятельности , знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, полоса препятствий. Бег из стартового положения. Построение в звенья. ОРУ - комплекс аэробики. ОРУ - 1) метание, 2)вис на двух руках на перекладине. Эстафета «Кто быстрее?». Дыхательное упр. «Цветок». Пальчиковая игра «Подснежник».
23	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, выполнять все задания в едином темпе, учить выполнять ОРУ в парах, развивать глазомер, меткость, продолжать знакомит с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет по полным именам. Ходьба в колонне, парами по команде, по коррекционной дорожке. Бег в колонне, «змейкой» между предметами. Построение в звенья. ОРУ - в парах (см. № 1 стр. 27-28) ОД - 1)прокатить мяч и сбить кеглю, 2) лазание по гимнастической лестнице. П/игра «Перелет птиц». Беседа о чистоте. Дид.игра «Предметы личной гигиены».
24	Совершенствовать виды ходьбы и бега, упражнять в построении и перестроении,	Учить бросать теннисный мяч одной рукой, ловить двумя, продолжать знакомить с бадминтоном, Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, двумя колоннами, перекатом с пятки на носок, врассыпную, с построением по команде. Бег в колонне со сменой темпа. ОРУ - с теннисным мячом. ОД - 1) бросание теннисного мяча одной рукой, ловля двумя, 2)лазание по гимнастической лестнице. Знакомство с бадминтоном. Атрибутами. П/игра-эстафета «Пронеси, не урони» Гимнастика для глаз «Орел» (см. № 8, стр. 91)
25	Продолжать знакомить с окружающим миром, добиваться легкости ходьбы и бега, соблюдать интервалы во время передвижения, четко выполнять задания педагога.	Сюжетная деятельность «Полет на луну» (см. №4, стр. 199) Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, двумя колоннами, перекатом с пятки на носок, врассыпную, с построением по команде. Бег в колонне со сменой темпа.

26	Совершенствовать виды ходьбы и бега, продолжать учить прыгать через скакалку, соблюдать равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке, воспитывать внимание, желание заниматься физкультурой.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-3. Перестроение в 3 шеренги. Ходьба в колонне, по коррекционной дорожке, в чередовании с прыжками на двух ногах, скрестный шаг. Боковой галоп со сменой направления по сигналу. ОРУ - со скакалкой, сложенной вчетверо. ОД - 1) прыжки через скакалку. 2)ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки Эстафета «Пронеси не урони» (бадминтон). П/игра «Будь внимателен» (исп. сигнальных карт: красный, желтый, зеленый). Релаксация.
27	Добиваться легкости ходьбы и бега, выполнять акробатические и силовые упражнения, продолжать знакомить с игрой «Городки», строить фигуры, развивать глазомер, меткость.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, высоко поднимая колени, приставной шаг вперед, назад. Игра «Аист» (см. № 7 стр.103). Боковой галоп по диагонали, подскоки по прямой. Построение в звенья. ОРУ - мальчики - гантели, девочки - султанчики. ОД - 1) девочки – «березка», мальчики -отжимание. Знакомство с игрой «Городки». Фигуры. Игра «Сбей фигуру». Спокойная ходьба.
28	Проверить количественные и качественные показатели в прыжках в длину с места, бросании набивного мяча из-за головы, добиваться правильной техники выполнения заданий, продолжать знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, со сменой направления, широким шагом, выпадами, парами. Бег с захлестом голени. Построение в звенья. ОРУ - с гимнастическими палками. ОД - 1) прыжки в длину с места (итоговая диагностика). 2) бросание набивного мяча. П/игра «Десантники» (полоса препятствий в командах) Самомассаж. Спокойная ходьба.
29	Закрепить навыки ходьбы и бега, проверить количественные и качественные показатели бега, метания, развивать быстроту, глазомер.	НОД сюжетного характера «В весеннем лесу» (лит-ра № 8 стр. 219) Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, с заданием: по коррекционной дорожке, прыжок в высоту, подтягивание на гимнастической скамейке. Бег со сменой темпа по сигналу. Построение в звенья. ОРУ -без предметов ОД - 1)бег (30 м) 2)метание. П/игра «Море волнуется» (этюд животные). Спокойная ходьба. Пальчиковая гимнастика «Цветок» (см. № 8 стр.127)
30	Продолжать упражнять в разных видах ходьбы и бега, в прыжках в длину с разбега, знакомить с окружающим миром.	Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, перестроения, ходьба с заданием. Бег со сменой темпа по команде. Построение в звенья. ОРУ - с обручем (лит-ра № 1 стр. 35-36) ОД -1) прыжки в длину с разбега, 2)бросание набивного мяча П/игра «Рыбак и рыбки». Беседа «Для чего нужна вода» . Спокойная ходьба. Тренинг «Морская звезда».
31	Упражнять в прыжках в высоту с разбега. добиваться	Построение в шеренгу по росту. Расчет «Назови цветок». Ходьба в колонне, полоса препятствий. Бег. Выбрасывая

	техники выполнения заданий, соблюдать единый темп, развивать организованность.	вперед прямые ноги. Построение в звенья. ОРУ - музыкально -ритмическая композиция «Волшебный цветок». ОД - 1)прыжок в высоту с разбега, 2) лазание по канату. П/игра «Охотники и звери». Спокойная ходьба. Дыхательное упр. «Цветок».
Раздел 4: Мониторинг. ***Общая физическая подготовка (1 занятие)***		
32	Проверить навыки в беге на скорость (30 м), в прыжках в длину с места на результативность, отметить количественные и качественные показатели выполнения, учить соблюдать правильное и.п. при выполнении ОД и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься физкультурой.	Построение в шеренгу по росту. Расчет «Назови цветок». Ходьба в колонне, полоса препятствий. Бег. Выбрасывая вперед прямые ноги. Построение в звенья. Музыкально – ритмическая композиция «Волшебный цветок». ОРУ – без предметов, ОД - бег, прыжки в длину с места, в высоту, метание , бросание. П/игра «Охотники и звери». Спокойная ходьба. Дыхательное упр. «Цветок» (см. «Педагогическая копилка»)
	Итого: 32 занятия	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мониторинг. Осень, урожай. Виды спорта. Общая физическая подготовка	8	4	4
2	Встречаем Новый год. Зимние иды спорта. Общая физическая подготовка	11	6	5
3	Весна. Космос. Виды спорта. Общая физическая подготовка.	12	1	10
4	Мониторинг. Общая физическая подготовка.	1	1	1
	Итого:	**32**	**12**	**20**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Начало учебного года – 01 октября.

Окончание учебного года – 31 мая

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Игралочка»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	32 учебных недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5.	Количество часов	32 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Продолжительность каникул

Каникулы	**Начало и окончание**	**Продолжительность**
Зимние	01 по 13 января	2 недели
Летние	01 июня по 01 сентября	13 недель

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

1. гражданско-патриотическое
2. нравственное и духовное воспитание;
3. воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
4. интеллектуальное воспитание;
5. здоровьесберегающее воспитание;
6. правовое воспитание и культура безопасности;
7. воспитание семейных ценностей;
8. формирование коммуникативной культуры;
9. экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: экскурсии, спортивные и подвижные игры и упражнения, спортивные состязания.

Методы: беседа, наблюдения

Планируемый результат: сохранение и укрепление здоровья детей, повышение мотивации к двигательной активности, обогащение двигательного опыта; формирование привычки к здоровому образу жизни; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на физкультурных занятиях.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	День ГТО	Знакомство с комплексом ГТО, его историей.	В рамках занятий	Сентябрь
3.	Игры на командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - декабрь
4.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию.	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-декабрь
5.	Беседа о празднике «День народного единства». Развлечение «Белый, синий, красный».	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Ноябрь
	Беседа о празднике «День матери»» спортивная мама»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Ноябрь
6.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь

Список литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

<u>Список литературы для педагога дополнительного образования</u>

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2006
2. Горючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. –М: ТЦ Сфера, 2007
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2008
4. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004
5. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009
6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и

реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
7. Оздоровительная работа в ДОУ: Учебное пособие/ под ред. В.И. Орла. – СПБ.: «Детство – Пресс», 2006
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит.изд.центр Владос, 2001
9. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2010
10. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет.: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: Детство-Пресс, 2009
11. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ авт-сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011
12. Физическое развитие детей 5-7 лет/ авт. – сост. Т.Г.Анисимова, Е.Б. Савинова. - Волгоград: Учитель, 2009
13. Формирование здрового образа жизни у дошкольников: планирование система работы/авт.- сост. Т.Г. Карепова. - Волгоград, Учитель, 2010
14. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности в детском саду. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2010

Интернетресурсы:

http://www.detskiy-mir.net/
http://www.m-w-m.ru
http://www.festival@september.ru
http://www.obruch.ru
http://www.portfolio.1september.ru