

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОАУ № 17  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Вотякова  
31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## ***«Спортивная карусель: «Школа мяча»***

Возраст детей: 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года

**Автор - составитель:**  
Байжаунова Асемгуль Сатымовна  
Инструктор по физической культуре

Оренбург, 2023 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1.Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
Направленность программы.....	3
Актуальность программы.....	3
Отличительные особенности программы .....	4
Адресат программы.....	6
Объем и срок освоения программы .....	6
Формы обучения.....	6
Особенности организации образовательного процесса .....	7
Режим занятий .....	7
<b>1.2.Цель и задачи программы .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3.Содержание программы .....</b>	<b>8</b>
Учебный план .....	8
Учебно-тематический план. Первый год обучения (4-5 лет).....	9
Учебно-тематический план. Второй год обучения(5-6 лет) .....	10
Учебно-тематический план. Третий год обучения (6-7 лет).....	12
Содержание учебного плана 1 года обучения .....	14
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	20
Содержание учебного плана 3 года обучения .....	25
<b>1.4.Планируемые результаты.....</b>	<b>30</b>
<b>РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	<b>40</b>
<b>2.1.Календарный учебный график .....</b>	<b>40</b>
I год обучения .....	40
II год обучения.....	46
III год обучения .....	53
<b>2.2.Условия реализации программы.....</b>	<b>60</b>
Материально-техническое обеспечение .....	60
Информационное обеспечение .....	60
Кадровое обеспечение .....	60
<b>2.3.Формы аттестации .....</b>	<b>61</b>
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	61
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	61
<b>2.4.Оценочные материалы .....</b>	<b>61</b>
<b>2.5.Методические материалы.....</b>	<b>62</b>
Особенности организации образовательного процесса .....	62
Методы обучения .....	63
Формы организации образовательного процесса.....	63
Формы учебного занятия.....	65
Педагогические технологии.....	66
Алгоритм учебного занятия .....	67
Дидактические материалы .....	68
<b>2.6.Список литературы .....</b>	<b>69</b>

# РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель: «Школа мяча» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое развитие детей дошкольного возраста средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа предполагает развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умение играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча», совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация), приобретение опыта в выполнении основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), тренировку функциональных возможностей своего организма.

Двигательная активность – необходимое условие здоровья и всестороннего развития детей: посредством движения они познают окружающий мир, в движении находят выход своей неумной энергии, фантазии; двигательная активность стимулирует эмоции, другие виды активности: движение – жизнь ребенка, его стихия.

Программа «Спортивная карусель: «Школа мяча» позволяет реализовать врожденное стремление детей к движению, формирует интерес и ценностное отношение к спортивным играм, занятиям физической культурой, обеспечивает их гармоничное физическое развитие.

В основе проектирования и реализации программы «Спортивная карусель : «Школа мяча» лежит принцип разноуровневости, то есть исходя из стартовых возможностей детей и данных диагностики, программа условно разделена на 2 ступени обучения, предполагающие 2 уровня сложности - ознакомительный и базовый, предоставляя всем детям, занимающимся по программе, возможность занятий независимо от способностей, учитывая разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Программа «Спортивная карусель: «Школа мяча» ежегодно дорабатывается в соответствии с новыми требованиями нормативных документов, индивидуальными и возрастными особенностями детей, социальным заказом родителей и условиями реализации программы. Реализуется на базе МДОАУ «Детский сад №17»

### Актуальность программы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритmicности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку.

Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения обучающихся готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программы начального общего образования по предмету «Физическая культура».

## Отличительные особенности программы

При написании программы были проанализированы следующие образовательные программы:

Название программы	Цель и задачи	Особенности программы
<b>Программа «От рождения до школы» Васильевой М.А. От года до семи лет</b>	<b>Ведущие цели</b> программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.	Особое внимание в программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.
<b>«Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой</b>	<b>Цель:</b> оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.	Отличительной особенностью программы является своеобразие и ее структуры. Содержание материала разбивается не по возрастным группам, а в соответствии со средствами физического воспитания – массаж, закаливание, физические упражнения.
<b>«Школа мяча» Н.И.Николаевой</b>	<b>Цель:</b> Сохранять и укреплять физическое и психическое	Ребёнок имеет физическое развитие, соответствующее

Название программы	Цель и задачи	Особенности программы
	здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни; содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка; обеспечивать каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.	возрастным нормативным показателям; у него сформированы основные физические качества, потребность в физической активности, движении; проявляет индивидуальный интерес к какой-то форме двигательной активности (спорт, хореография) познавательно активен, любознателен, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать, находить разнообразную информацию в различных источниках — книгах, энциклопедиях, фильмах, а также умеет задавать взрослым интересующие вопросы; имеет собственную сферу интересов; обладает сформированными умениями и навыками (речевыми, изобразительными, музыкальными, конструктивными и др.), необходимыми для осуществления различных видов детской деятельности.

**Программа «Спортивная карусель: «Школа мяча»** имеет ряд отличительных особенностей.

Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Игры и эстафеты, подвижные игры с мячом дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи.

**В содержательном аспекте**

- Структура программы предполагает две ступени обучения **1 ступень «Здоровейка»**- 1-й год обучения; **2 ступень «Спорттик»**- 2-ой и 3-й год обучения. I ступень предполагает стартовый (*ознакомительный*) уровень сложности. II ступень – *базовый уровень*.

- Занятия по данной программе разделены на девять основных разделов (ходьба и бег; прыжки; бросание, ловля, метание; лазанье, ползание, подлезание; общеразвивающие упражнения (ОРУ); подвижные игры; строевые упражнения; дыхательная гимнастика; профилактика осанки и плоскостопия), очередность которых может быть изменена.

**По контингенту участников образовательного процесса:** программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет, посещающих МДОАУ №17.

**По принципу организации:** количество детей в группе составляет до 15 человек. Развивающая игровая деятельность ограничена рамками занятия.

## Адресат программы

Программа «Спортивная карусель: «Школа мяча» предназначена для работы с детьми 4-7 лет. Группы формируются из детей посещающих МДОАУ №17. К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются все дети без исключения, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

Развитие двигательного аппарата *детей 4-5 лет* имеет ряд специфических черт по сравнению как с более ранними, так и более поздними возрастами.

В течение 5-го года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры. Совершенствуется координация многочисленных групп мышц. Ходьба 5-летнего ребенка отличается большей согласованностью движений верхних и нижних конечностей, устойчивостью туловища, более ритмичным отталкиванием ног от поверхности.

Значительно улучшаются показатели мелкой моторики. Благодаря этому у ребенка развиваются навыки меткого бросания.

**Возраст 5-7 лет** – период стремительного роста ребенка. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.

В этом возрасте дети уже могут долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные физкультурные упражнения. Дети данного возраста значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. Они уже самостоятельно могут выполнять ряд движений и более сложных действий в определенной последовательности, контролируя их и изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

С возрастом детей усложняются задачи и темы занятий. Занятия проходят в доброжелательной атмосфере, игровой форме, со сменой разных видов деятельности.

## Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 3 года обучения, общее количество часов - 216 часов.

Программа условно разделена на 2 ступени:

- «Здравейка» (1-й год обучения – 72 часа), обучающиеся от 4-х до 5-ти лет, уровень сложности содержания программы – ознакомительный.
- «Спортик» (2-й год обучения – с 5-ти до 6-ти лет всего 72 часа в год; 3-й год обучения – с 6-ти до 7-и лет всего 72 часа в год, уровень сложности содержания программы – базовый.

## Формы обучения

Форма получения образования - очная, это связано с особенностями физкультурно-оздоровительной деятельности и возрастными особенностями дошкольников. Физическое развитие дошкольников наиболее эффективно обеспечивается в непосредственном сотрудничестве с взрослым, в процессе занятий, в ходе которых важен непосредственный контакт с педагогом, другие формы взаимодействия менее эффективны.

Основная форма обучения - групповая.

## Особенности организации образовательного процесса

Образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке.

Обучающиеся сформированы в группы (до 15 человек) одного возраста: 4-5 лет, 5-6 лет; 6-7 лет. Группы комплектуются с учетом возраста, уровня подготовки детей, их психологической совместимости. На основании анализа диагностики стартовых возможностей и диагностики и в зависимости от возрастной категории в программе предусмотрен выбор той или иной степени обучения.

По содержанию занятия подбираются в соответствии с возрастной категорией детей.

### Режим занятий

Занятия проводятся: 1-й год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу, что составляет 30 минут (2 ч);

2-ой год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу, что составляет 30 минут (2 ч);

3-ий год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу, что составляет 30 минут (2 ч).

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

#### **Задачи:**

##### *Оздоровительные:*

-сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

-способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

##### *Образовательные:*

-познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

-учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

##### *Развивающие:*

-развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

-формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации

-развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

##### *Воспитательные:*

-формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

-воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план

№	Название раздела	Количество часов за год									Всего часов		
		1 год			2 год			3 год					
		Всего	теория	практика	Всего	теория	практика	Всего	теория	практика	Всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	3	1,5	1,5
2.	Ходьба и бег	7	1	6	4	1	3	4	1	3	17	3	14
3.	Прыжки	6	1	5	7	1	6	6	1	5	19	3	16
4.	Бросание, ловля, метание	14	1	13	16	1	15	15	1	14	45	3	42
5.	Лазанье, ползание, подлезание	8	1	7	7	1	6	6	1	5	21	3	18
6.	ОРУ	14	1	13	8	1	7	8	1	7	30	3	27
7.	Подвижные игры	9	1	8	12	1	11	15	1	14	36	3	33
8.	Строевые упражнения	3	1	2	5	1	4	5	1	4	13	3	10
9.	Дыхательная гимнастика	4	1	3	5	1	4	5	1	4	14	3	11
10.	Профилактика осанки и плоскостопия	5	1	4	6	1	5	6	1	5	17	3	14
11.	Итоговое занятие	1		1	1		1	1		1	3		3
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

## Учебно-тематический план. Первый год обучения (4-5 лет)

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
1	1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	подвижные игры
2	1	Будь здоров!		1	1	эстафеты
3	2,6,7,8	Осенняя прогулка в парке	0,5	1,5	2	подвижные и малоподвижные игры
4	2,3,6,8,9	На огороде и в саду		2	2	подвижные игры
5	2,3,6,7,8	В гостях у сказки «Колобок»	1	1	2	подвижные и малоподвижные игры
6	7	Путешествие в страну Игралию		1	1	эстафеты
7	2,4,6,7,10	Веселая физкультура		2	2	подвижные игры
8	4,6,7,8,9	В лес по грибы		2	2	подвижные игры
9	2,6,7,8	Веселые игры и забавы		1	1	подвижные и малоподвижные игры
10	4,6,7,8	Тренируемся и играем	1	1	2	подвижные и малоподвижные игры
11	2,3,6,7,8,9	Я мяч		1	1	малоподвижные игры
12	2,3,4	Веселые игры и соревнования		1	1	эстафеты, подвижные игры
13	2,4,5,6,7,8	В гости к Мойдодыру		2	2	эстафеты, подвижные игры
14	2,6,7,8,9	Чудесные превращения		2	2	подвижные и малоподвижные игры
15	4,6,7,8,9,10	До свидания, осень!	1	1	2	подвижные игры
16	2,5,6,7,8,10	Зимняя тренировка	1	1	2	подвижные игры
17	4,6,7,8,9	Приключения снежинок		2	2	подвижные и малоподвижные игры
18	3,4,6,7,8,9	Кто живет в лесу зимой?		2	2	подвижные игры
19	4,6,7,8	Зимние забавы		2	2	подвижные и малоподвижные игры
20	2,3,6,7,8,9	Зимушка-зима – спортивная пора		2	2	эстафеты, малоподвижные игры

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
21	3,6,7,8	Приключения бельчонка Кеши		2	2	подвижные игры
22	2,5,6,7,8,9	В гости к Снеговика	1	1	2	подвижные и малоподвижные игры
23	3,6,7,8	Птицы зимой		2	2	подвижные игры
24	2,6,7,8	Где живет белый медведь?	1	2	3	подвижные игры
25	2,6,7,8,9	Начинаем тренировку		1	1	эстафеты, подвижные игры
26	3,6,7,8,10	Котята и щенята		2	2	подвижные игры
27	4,6,7,8	Славный праздник наших пап		2	2	подвижные игры
28	3,4,6,7,8	Весеннее настроение		2	2	подвижные и малоподвижные игры
29	3,6,7,8,9	Мамин праздник	1	1	2	подвижные, малоподвижные игры
30	4,6,7,8,10	Перелетные птицы		2	2	подвижные игры
31	4,6,7,8,9	Мы - туристы		2	2	подвижные и малоподвижные игры
32	2,3,4,5,7,8	В зоопарке		2	2	подвижные игры
33	2,3,4,6,7,8	Космическая ракета		2	2	подвижные игры
34	2,4,6,7,8,9	Играем, бегаем, веселимся		2	2	подвижные игры
35	4,6,7,8,10	Лесная школа		1	1	подвижные игры
36	4,6,7,8,10	К солнышку в гости		2	2	подвижные игры
37	2,3,6,7,8,10	Скакалка-скакалочка		2	2	подвижные и малоподвижные игры
38	2,3,6,7,8,9	В цирке	1	1	2	подвижные игры
39	11	Мы со спортом очень дружим!		2	2	эстафеты
40	11	Итоговое занятие		1	1	подвижные игры, эстафеты
			Общее количество часов: 72			

### Учебно-тематический план. Второй год обучения(5-6 лет)

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
1	1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	подвижные игры

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
2	1	Будь здоров!		2	2	эстафеты
3	2,3,6,7,8	Осень пришла	1	1	2	подвижные игры
4	3,4,6,7,8	Незнайка в гостях у ребят		2	2	подвижные игры
5	2,3,5,6,7,8	Кто спортом занимается, с болезнями не знается		1	1	подвижные игры
6	2,4,7,9	Что приключилось в Спортландии?		1	1	эстафеты
7	2,4,6,7,8,10	Осеннее настроение		2	2	подвижные игры
8	3,4,7,9	Олимпийцы среди нас		2	2	эстафеты
9	2,4,6,7,7,10	Я и мяч	1	1	2	подвижные и малоподвижные игры
10	2,5,6,7,8	Радуга здоровья		2	2	эстафеты
11	3,4,5,7	В стране «Веселых стартов»		1	1	эстафеты
12	2,3,5,6,7,8	Что могут делать наши мышцы?		2	2	подвижные и малоподвижные игры
13	2,4,6,7,8,9	Скакалка-скакалочка	1	1	2	подвижные игры
14	2,4,6,7,8,10	В зоопарке		2	2	подвижные игры
15	3,6,7,8,9	Приключения в стране Эстафетии		2	2	эстафеты
16	3,6,7,8	Новогоднее настроение		2	2	подвижные игры
17	3,6,7,8,10	Снеговики	1	1	2	малоподвижные игры
18	3,5,6,7,8	В гости к Деду Морозу		2	2	подвижные и малоподвижные игры
19	2,4,6,7,8	Спортивные секреты		2	2	эстафеты
20	3,6,7,8,10	Мы растем здоровячками	1	1	2	подвижные игры
21	2,4,6,7,8	Зимняя Олимпиада		2	2	эстафеты
22	2,4,6,7,8,9	В школе мяча		2	2	подвижные игры
23	3,4,5,7	Мы - спортсмены		2	2	подвижные игры
24	2,4,6,7,8	Антошка в армию идет		2	2	эстафеты и малоподвижные игры

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
25	2,4,6,7,8,9	Как стать здоровым	1	1	2	подвижные игры
26	2,3,4,7,10	Буратино		2	2	подвижные и малоподвижные игры
27	2,3,6,7,8,9	Что мы видели в лесу?		2	2	подвижные игры
28	3,4,6,7,8,10	Выручаем Айболита		2	2	подвижные игры
29	2,3,4,6,7,8	Весенняя прогулка в лес		2	2	подвижные и малоподвижные игры
30	2,3,6,7,8,9	Скакалка и мяч		2	2	подвижные игры
31	2,3,4,6,7,8	У нас в гостях королева Физкультура		2	2	подвижные игры
32	3,4,6,7,8,9	В гости к Лесовичку		2	2	подвижные игры
33	2,6,7,8,10	Встречи в космосе	1	1	2	малоподвижные игры
34	2,3,6,7,8	Тает снег, бегут ручьи		2	2	подвижные игры
35	2,3,6,7,8,9	Весенние старты		2	2	эстафеты, подвижные игры
36	2,3,6,7,8	Гуси-лебеди	1	1	2	подвижные игры
37	2,5,6,7,8,10	Как Мышонок убежал от Простуды		1	1	подвижные игры
38	11	Мы со спортом очень дружим!		2	2	эстафеты
39	11	Итоговое занятие		1	1	подвижные игры, эстафеты
			Общее количество часов: 72			

### Учебно-тематический план. Третий год обучения (6-7 лет)

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
1	1	Вводное занятие	0,5	0,5	1	подвижные игры
2	1	Будь здоров!		2	2	эстафеты
3	2,3,6,7,8	Осень пришла	0,5	0,5	1	подвижные игры
4	3,4,6,7,8,9	Осеннее настроение	0,5	0,5	1	подвижные и малоподвижные игры
5	2,5,6,7,8,10	Путешествие по океанам		1	1	подвижные игры

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
6	2,3,6,7,8,9	Что приключилось в Спортландии?	0,5	0,5	1	эстафеты
7	2,5,9,10	Радуга здоровья	0,5	0,5	1	эстафеты
8	4,6,7,8,10	Школа мяча	0,5	0,5	1	подвижные игры
9	3,5,6,7,8,9	Как гному Хлюпику стать здоровым		1	1	малоподвижные игры
10	2,3,6,7,8	Мы - спортсмены	0,5	0,5	1	подвижные игры
11	3,6,7,8,9	Скакалка-скакалочка	0,5	0,5	1	малоподвижные игры, эстафеты
12	4,5,6,7,8,10	Приключения в стране Эстафетии		1	1	эстафеты
13	2,6,7,8,9	В гостях у Снежной королевы		1	1	подвижные игры
14	2,6,7,8,10	Новогоднее настроение		1	1	подвижные игры
15	2,3,6,7,8,9	Снеговики	0,5	0,5	1	малоподвижные игры
16	3,5,6,7,8,9	Что мы видели в лесу?		1	1	подвижные игры
17	3,6,7,8,9	Зимняя Олимпиада		1	1	эстафеты и спортивные игры
18	3,4,6,7,8	Мы растем здоровячками	0,5	0,5	1	спортивные игры
19	3,4,6,7,8	Спортивные секреты		1	1	эстафеты
20	3,4,6,7,8	Лягушка-путешественница		1	1	подвижные игры
21	2,3,6,7,8,10	Выручаем Айболита		1	1	подвижные игры
22	2,6,7,8,9	Антошка в армию идет		1	1	эстафеты и малоподвижные игры
23	2,4,6,7,8	Будем Родине служить	0,5	0,5	1	подвижные игры
24	3,6,7,8,9	Буратино	0,5	0,5	1	подвижные и малоподвижные игры
25	3,6,7,8,9	Весенняя прогулка в лес		1	1	подвижные игры
26	3,6,7,8,10	Скакалка и мяч	0,5	0,5	1	эстафеты
27	2,4,6,7,8	У нас в гостях королева Физкультура		1	1	спортивные игры
28	3,4,6,7,8,9	Встречи в космосе	0,5	0,5	1	малоподвижные игры
29	4,6,7,8,10	Как щенок Плюшка		1	1	подвижные игры

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	всего	
		путешествовал по Марсу				
30	2,3,6,7,8,9	Весенние старты	0,5	0,5	1	подвижные игры, эстафеты
31	2,3,6,7,8	Гуси-лебеди	0,5	0,5	1	подвижные игры
32	2,5,6,7,8,10	Тает снег, бегут ручьи	0,5	0,5	1	подвижные игры
33	11	Мы со спортом очень дружим!		2	2	эстафеты
34	11	Итоговое занятие		1	1	подвижные игры, эстафеты
			Общее количество часов: 36			

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с группой, предметом. Инструктаж по технике безопасности «Как правильно вести себя на физкультурном занятии».

**Практика:** Выполнение детьми различных упражнений на развитие их физических качеств.

**Форма контроля:** Подвижные игры на знакомство.

### **Тема 2. Будь здоров!**

**Практика:** Диагностика уровня физической подготовки дошкольников. Выполнение детьми различных упражнений на развитие их физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы, выносливости. (см. Приложение № 3)

**Форма контроля:** Эстафеты.

### **Тема 3. Осенняя прогулка в парке**

**Теория:** Понятие ходьбы и бега. Виды ходьбы и бега.

**Практика:** Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба. ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой.

**Форма контроля:** П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». Релаксация «Пляж» «Волшебный сон»

### **Тема 4. На огороде и в саду**

**Практика:** Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч».

**Форма контроля:** П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом».

Дых. упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». Релаксация «Змейки греются на солнышке» «Опавшие листики»

### **Тема 5. В гостях у сказки «Колобок»**

**Теория:** Виды мячей. Техника выполнения ОРУ с надувным мячом.

**Практика:** ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его с хлопком. 2.Самостоятельные игры с мячами.

**Форма контроля:** П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Ветер и листья» «Ёжик». 3 Часть: Релаксация «Ковёр – самолёт» (3) Просмотр мультфильма «Топчумба»

### **Тема 6.Путешествие в страну Игралию**

**Практика:** Выполнение точных правил, умение действовать по сигналу.

**Форма контроля:** Эстафеты «Догоните мяч», «Донеси и не урони».

### **Тема 7.Веселая физкультура**

**Практика:** Ходьба семенящим шагом, широким шагом, с поворотом кругом. Подскоки, боковой галоп. ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание и ловля мяча друг другу из положения сидя. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

**Форма контроля:** П/И «Ловкая пара». П/И «Мяч вдогонку». Дых. упр-я «Каша кипит» «Дует ветер». Релаксация Ходьба по ребристой дорожке, удерживая равновесие, прокатывание обруча вперед, подлезание под дугу.

### **Тема 8. В лес по грибы**

**Практика:** ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2.Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

**Форма контроля:** П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дых. упр-я «Лесной воздух» «Маятник». 3 Часть: Релаксация «Тёплая ванна» (3) Презентация «Виды спорта»

### **Тема 9. Веселые игры и забавы**

**Практика:** Ходьба гимнастическим шагом. Бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2.Бросание мяча друг другу через сетку. П/И «Волейбол с воздушными шарами».

**Форма контроля:** П/И «Не упусти шарик». Дых упр-я «Обед» «Насос». Релаксация «Подводный мир океана», «У лесного ручья».

### **Тема 10.Тренируемся и играем**

**Теория:** Понятие равновесия.

**Практика:** ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2.Отбивание мяча коленом.

**Форма контроля:** П/И «Мы – футболисты». Дых. упр-я «Художники» «Дятел». Релаксация «Аромапалочка».

### **Тема 11. Я и мяч**

**Практика:** Ходьба с заданием для рук, ходьба «пингвин». Бег «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук попрыгунчиком. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его с поворотом кругом. 2.Бросание мяча друг другу с хлопком. П/И «Закати мяч в обруч».

**Форма контроля:** П/И «Передай мяч». Дых. упр-я «На турнике» «Подуй на снежинку».

### **Тема 12. Веселые игры и соревнования**

**Практика:** ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2. Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м)..

**Форма контроля:** П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». Дых. упр-я «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация

### **Тема 13. В гости к Мойдодыру**

**Практика:** Ходьба в парах, с высоким подниманием колен. Медленный бег. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2. Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой. П/И «Кати в цель».

**Форма контроля:** П/И «Ловкая пара». Дых. упр-я «Дровосек» «Ах!». 3 Часть: Релаксация «Снежинки»

### **Тема 14. Чудесные превращения**

**Практика:** ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1. Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2. Забрасывание малого мяча в напольную корзину.

**Форма контроля:** П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон»

### **Тема 15. До свидания, осень!**

**Теория:** Техника выполнения бросания и ловли мяча. Способы передачи мяча двумя руками: снизу, от груди, от плеча, из-за головы.

**Практика:** Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.

**Форма контроля:** П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» «Апчи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок»

### **Тема 16. Зимняя тренировка**

**Теория:** Понятие ОРУ.

**Практика:** ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1. Бросание мяча друг другу и ловля его с отскоком от пола. Метание мяча в горизонт. цель. П/И «Мяч в корзину».

**Форма контроля:** П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают»

### **Тема 17. Приключения снежинок**

**Практика:** Ходьба на носках, пятках. Бег с высоким подниманием колен «лошадки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Отбивание

мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд. 2.Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.

**Форма контроля:** П/И «Догони мяч». П/И «Ловкая пара». Дых. упр-я «Снежинки»  
Релаксация.

### **Тема 18. Кто живет в лесу зимой?**

**Практика:** Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу».

**Форма контроля:** П/И «Успей поймать». Дых. упр-я «Художники» «Дятел». Релаксация «Аромапалочка»

### **Тема 19. Зимние забавы**

**Практика:** Ходьба спиной вперёд, парами. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячом. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от пола. 2.Перебрасывание мяча через шнур в парах (элементы пионербола

**Форма контроля:** П/И «Послушный мяч». «Полёт в космос». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон»

### **Тема 20. Зимushка-зима – спортивная пора**

**Практика:** ОРУ с пластмассовыми мячами. Упр-е для кистей рук с мячиком для пингпонга. ОВД 1.Перебрасывание мяча через сетку в парах.

**Форма контроля:** П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-я «Снежинки». 3 Часть: Релаксация «Путешествие на облаке» .

### **Тема 21. Приключения бельчонка Кеши**

**Практика:** Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег « покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца.

**Форма контроля:** П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Звёздочки на небе»

### **Тема 22. В гости к Снеговика**

**Теория:** Понятие дыхательная гимнастика. Техника ее выполнения.

**Практика:** ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Прокатывание мяча ногами «змейкой» между предметами. 2.Прокатывание мяча ногами с передачей друг другу. П/И «Кто быстрее».

**Форма контроля:** П/И «Попади в цель». Дых. упр-я «Гармошка» «Партизаны». 3 Часть: Релаксация «Сосульки тают»

### **Тема 23. Птицы зимой**

**Практика:** Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1.Катание мяча в

заданном направлении. 2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 3 м. П/И «Горизонтальная мишень».

**Форма контроля:** П/И «Точный удар». Дых. упр-е «Носик балуется»

#### **Тема 24.Где живет белый медведь?**

**Теория:** Понятие строевые упражнения. Их виды.

**Практика:** Ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок. Бег мелким и широким шагом. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Метание вдаль малого мяча с нескольких шагов. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками

**Форма контроля:** П/И «Попади и поймай». П/И «Мяч навстречу мячу». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Волшебный сон»

#### **Тема 25.Начинаем тренировку**

**Практика:** Ходьба приставным шагом вправо и влево. Боковой галоп. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Метание в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лёжа. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

**Форма контроля:** П/И «Не упусти мяч». П/И «Догони мяч». «Летят мячи». 3 Часть: Релаксация «Змейки греются на солнышке»

#### **Тема 26.Котята и щенята**

**Практика:** ОРУ с надувным мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2.Прыжки с зажатым между коленями мячом.

**Форма контроля:** П/И «Закати мяч». П/И «Выстрели мячом». Дых. упр-я «Ветер и листья». 3 Часть: Релаксация «Котята спят»

#### **Тема 27.Славный праздник наших пап**

**Практика:** Ходьба с высоким подниманием колен. Бег «змейкой» поперёк зала. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Метание мяча на дальность 2.Отбивание мяча о пол, двигаясь «змейкой» между предметами.

**Форма контроля:** » П/И «Ловишки с мячом. П/И «Не задень мяч». Дых. упр-я «Каша кипит» «Ветер дует»

#### **Тема 28.Весеннее настроение**

**Практика:** ОРУ с фитболом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1.Бросание мяча от груди, через голову. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

**Форма контроля:** П/И «Стоп». П/И «Гонка мячей по кругу». Дых. упр-я «Лесной воздух»

#### **Тема 29.Мамин праздник**

**Теория:** Понятие подвижные игры. Правила игр.

**Практика:** Ходьба спиной вперёд, с заданием для рук. Бег с захлёстыванием голени. Ходьба. 2 Часть: ОРУ со средним мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД

1.Бросание мяча друг другу и ловля его с поворотом кругом. 2.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд бегом.

**Форма контроля:** П/И «Мяч по кочкам». П/И «Играй, играй, мяч не теряй». Дых. упр-я «На цветной поляне» .

### **Тема 30.Перелетные птицы**

**Практика:** ОРУ с воздушным шариком. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от пола.

**Форма контроля:** П/И «Проведи мяч». П/И «Поймай мяч». Дых. упр-я «Хлопушка» «Молодцы». 3 Часть: Релаксация «Фея сна»

### **Тема 31.Мы - туристы**

**Практика:** Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег с преодолением препятствий. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с пластмассовым массажным мячиком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд. 2.Метание вдаль мячей разного веса и размера правой и левой рукой

**Форма контроля:** . П/И «Не упусти шарик». П/И «Послушный мяч». Дых. упр-я «Дровосек» «Ах!».

### **Тема 32.В зоопарке**

**Практика:** ОРУ с цветным клубком. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от пола, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. 2.Отбивание мяча о пол, продвигаясь по кругу. П/И «Мяч по дорожке».

**Форма контроля:** П/И «Ты катись, катись, наш мячик». Дых. упр-я «Вырасти большой» Релаксация «Звери спят»

### **Тема 33.Космическая ракета**

**Практика:** Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег « покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца.

**Форма контроля:** П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». Релаксация «Звёздочки на небе»

### **Тема 34.Играем, бегаем, веселимся**

**Практика:** ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг другу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу».

**Форма контроля:** П/И «Успей поймать». Дых. упр-я «Художники» «Дятел». Релаксация «Аромапалочка»

### **Тема 35.Лесная школа**

**Практика:** Ходьба «змейкой» поперёк зала, на корточках. Бег «верёвочка». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым пластмассовым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД

1.Бросание мяча друг другу и ловля его в движении. .Прокатывание мяча правой и левой ногой между предметами.

**Форма контроля:** П/И «Попади в ворота». П/И «Мяч по дорожке». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». 3 Часть: Релаксация «Спящий котёнок»

### **Тема 36.К солнышку в гости**

**Практика:** Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1.Катание мяча «змейкой» между предметами. 2.Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой.

**Форма контроля:** П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул». 3 Часть: Релаксация «Солнечная ванна»

### **Тема 37. Скакалка-скакалочка**

**Практика:** Ходьба приставным шагом боком, прямо. Прыжки через скакалку. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2.Прокатывание мяча с горки.

**Форма контроля:** П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом».

Дых. упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи». Релаксация «Змейки греются на солнышке»

### **Тема 38.В цирке**

**Теория:** Понятие осанка. Какая осанка является правильной.

**Практика:** Ходьба парами, с заданиями для рук. Бег « покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с пластмассовым малым мячом. Упр-е для кистей рук со шнурком. ОВД 1.Бросание мяча друг другу с хлопком, с отскоком, от груди, из-за головы. 2.Прокатывание мяча ногами по прямой с попаданием в воротца.

**Форма контроля:** П/И «Волейбол с воздушными шарами». П/И «Не упусти шарик». Дых. упр-я «Мыльные пузыри» «Апчхи!». Релаксация «звери спят»

### **Тема 39.Мы со спортом очень дружим!**

**Практика:** Ходьба широким и мелким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с массажным мячом. Упр-е для кистей рук с попрыгунчиком. ОВД 1.Катание мяча в заданном направлении. 2.Метание малого мяча в горизонт. цель правой левой рукой с R 3

**Форма контроля:** П/И «Горизонтальная мишень». П/И «Точный удар». Дых. упр-е «Носик балуется»

### **Тема 40. Итоговое занятие Физкультурный досуг «Мы - спортсмены»**

## **Содержание учебного плана 2 года обучения**

### **Тема1. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с группой, предметом. Инструктаж по технике безопасности «Как правильно вести себя на физкультурном занятии».

**Практика:** Выполнение детьми различных упражнений на развитие их физических качеств.

**Форма контроля:** Игры на знакомство.

## **Тема 2. Будь здоров!**

**Практика:** Диагностика уровня физической подготовки дошкольников. Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча друг другу. Отбивание мяча на месте. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Броски мяча в цель на меткость

**Форма контроля:** Эстафеты.

## **Тема 3. Осень пришла**

**Теория:** Понятие ходьбы и бега. Виды ходьбы и бега.

**Практика:** Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя - Передача мяча друг другу в парах

**Форма контроля:** П/и «Мяч в воздухе»

## **Тема 4. Незнайка в гостях у ребят**

**Практика:** Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) - Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя Передача мяча друг другу в парах

**Форма контроля:** П/и «Мяч в воздухе»

## **Тема 5. Кто спортом занимается, с болезнями не знается**

**Практика:** - Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) - Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног -

**Форма контроля:** П/и «Мяч в воздухе»

## **Тема 6. Что приключилось в Спортландии?**

**Практика:** Бег между предметами, метание мяча.

**Форма контроля:** Эстафеты «Попади в цель», «Донеси и не урони», «Кенгуру».

## **Тема 7. Осеннее настроение**

**Практика:** Бег между предметами, метание мяча и попадание в цель.

**Форма контроля:** Подвижные игры «Затейники», «Мяч водящему».

## **Тема 8. Олимпийцы среди нас**

**Практика:** Прыжки из обруча в обруч, метание мяча в горизонтальную цель.

**Форма контроля:** Эстафеты «Змейка», «Кто быстрее», «Попади в цель».

## **Тема 9. Я и мяч**

**Теория:** Техника выполнения бросания и ловли мяча. Способы передачи мяча двумя руками: снизу, от груди, от плеча, из-за головы.

**Практика:** Метание мячиков в горизонтальную цель.

**Форма контроля:** Подвижные и малоподвижные игры «Попади в цель», «Кто дальше бросит?», «Ловишки с мячом».

### **Тема 10.Радуга здоровья**

*Практика:* Ходьба по уменьшенной площади опоры с мешочками на голове.

*Форма контроля:* Эстафеты «Переправа», «Мяч над головой».

### **Тема 11.В стране «Веселых стартов»**

*Практика:* Забрасывание мяча в корзину Перекатывание набивного мяча друг другу.

Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч

*Форма контроля:* П/и «Кого назвали, тот и ловит»

### **Тема 12.Что могут делать наши мышцы?**

*Практика:* Ходьба на четвереньках по тоннелю высотой 50 см, прыжки из обруча в обруч.

Перебрасывание мяча через сетку. Метание набивного мяча из-за головы

*Форма контроля:* П/и «Гонка мячей по шеренгам

### **Тема 13. Скакалка-скакалочка**

*Теория:* Виды прыжков. Техника выполнения прыжков.

*Практика:* Прыжки через скакалку. Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении (не менее 10 раз) Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя. Передача мяча друг другу в парах.

*Форма контроля:* П/и «Мяч в воздухе»

### **Тема 14.В зоопарке**

*Практика:* Перебрасывание мяча сидя и стоя спиной друг к другу. Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками). Перебрасывание мяча друг другу в разных построениях (парами, тройками) с помощью ног.

*Форма контроля:* П/и «Мяч в воздухе»

### **Тема 15.Приключения в стране Эстафети**

*Практика:* Перебрасывание мяча друг другу из-за головы; ходьба по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.

*Форма контроля:* Эстафеты «Мяч водящему», «Соревнование мячей».

### **Тема 16.Новогоднее настроение**

*Практика:* Забрасывание мяча в корзину. Перекатывание набивного мяча друг другу.

Ударить перед собой мяч, повернуться кругом, поймать мяч.

*Форма контроля:* П/и «Кого назвали, тот и ловит»

### **Тема 17.Снеговики**

*Теория:* Понятие подвижные игры. Правила игр.

*Практика:* Перебрасывание мяча через сетку. Метание набивного мяча из-за головы.

*Форма контроля:* П/и «Гонка мячей по шеренгам»

### **Тема 18.В гости к Деду Морозу**

*Теория:* Техника выполнения лазанья и ползания.

**Практика:** Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы. С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра

**Форма контроля:** Эстафеты с мячом

### **Тема 19. Спортивные секреты**

**Практика:** Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд). Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд). Броски мяча ногой в цель (3 раза из 10)

**Форма контроля:** П/и «Ловишка с мячом»

### **Тема 20. Мы растем здоровячками**

**Практика:** Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд). Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд).

**Форма контроля:** П/и «Ловишка с мячом»

### **Тема 21. Зимняя Олимпиада**

**Практика:** Перебрасывание мяча через сетку Прокатывание в ворота набивного мяча головой

**Форма контроля:** П/и «Мяч – капитану»

### **Тема 22. В школе мяча**

**Практика:** Бросание и ловля мяча, отбивание мяча от пола, выполнение элементов игры в баскетбол.

**Форма контроля:** Подвижные игры «10 передач» (с элементами баскетбола), «Непослушные мячи».

### **Тема 23. Мы - спортсмены**

**Практика:** Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Передача мяча друг другу парами с помощью ног.

**Форма контроля:** П/и «Вышибалы»

### **Тема 24. Антошка в армию идет**

**Практика:** Метание малого мяча в цель, ходьба по гимнастической скамейке.

**Форма контроля:** Эстафеты «Попади в цель», «Десантники», «Донесение», малоподвижная игра «Найди и промолчи».

### **Тема 25. Как стать здоровым**

**Теория:** Понятие дыхательная гимнастика. Техника ее выполнения.

**Практика:** Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча ногой

**Форма контроля:** П/и «Пяташки на улиточках»

### **Тема 26. Буратино**

**Практика:** Отбивание мяча правой и левой рукой в движении (5 – 6 м.). Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Забрасывание мяча в ворота.

**Форма контроля:** П/и «Лови – не лови»

### **Тема 27. Что мы видели в лесу?**

**Практика:** Перебрасывание мяча через сетку в парах. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками.

**Форма контроля:** П/и «Мельница»

### **Тема 28. Выручаем Айболита**

**Практика:** Прыжки вверх с места, касаясь руками подвешенного предмета, метание мячей в цель.

**Форма контроля:** П/и «Ловец с мячом», «Попади в цель».

### **Тема 29. Весенняя прогулка в лес**

**Практика:** Метание мяча в горизонтальную цель от плеча, прыжки в длину с места.

**Форма контроля:** П/и «Догони мяч»

### **Тема 30. Скакалка и мяч**

**Практика:** Прыжки через длинную скакалку, ведение мяча одной рукой.

**Форма контроля:** П/и «Утки и охотники»

### **Тема 31. У нас в гостях королева Физкультура**

**Практика:** Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд). Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) Броски мяча ногой в цель

**Форма контроля:** П/и «Ловишка с мячом»

### **Тема 32. В гости к Лесовичку**

**Практика:** Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Прыжки на мячах. Забрасывание мяча в ворота.

**Форма контроля:** П/и «Ловкий стрелок»

### **Тема 33. Встречи в космосе**

**Теория:** Понятие строевые упражнения. Их виды.

**Практика:** Построения и перестроения в шеренгу и колонну. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками.

**Форма контроля:** П/и «Мельница»

### **Тема 34. Тает снег, бегут ручьи**

**Практика:** Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками.

**Форма контроля:** П/и «Ловишка с мячом»

### **Тема 35. Весенние старты**

**Практика:** Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Передача мяча друг другу парами с помощью ног.

**Форма контроля:** П/и «Вышибалы»

### **Тема 36. Гуси-лебеди**

**Теория:** Понятие осанка. Какая осанка является правильной.

**Практика:** Прокатывание мяча под дугой, прыжки в длину и высоту с места, выполнение упражнений для правильной осанки.

**Форма контроля:** П/и «Лови – не лови»

### **Тема 37. Как Мышонок убежал от Простуды**

**Практика:** Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча ногой.

**Форма контроля:** П/и «Пяташки на улиточках»

### **Тема 38. Мы со спортом очень дружим!**

**Практика:** Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно). Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)

**Форма контроля:** Эстафеты.

### **Тема 39. Итоговое занятие**

**Развлечение** «Разноцветный быстрый мяч»

## **Содержание учебного плана 3 года обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Знакомство с группой, предметом. Инструктаж по технике безопасности «Как правильно вести себя на физкультурном занятии».

**Практика:** Выполнение детьми различных упражнений на развитие их физических качеств.

**Форма контроля:** Игры на знакомство.

### **Тема 2. Будь здоров!**

**Практика:** Ведение мяча в движении - 10 раз не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками изза головы (с расстояния 3м., высота 2 м.)

**Форма контроля:** Эстафеты.

### **Тема 3. Осень пришла**

**Теория:** Беседа о спортивной игре «Волейбол»

**Практика:** Броски мяча вверх и ловля его на месте не 20 раз «Ловишка с мячом»

**Форма контроля:** П/и «Ловишка с мячом»

#### **Тема 4. Незнайка в гостях у ребят**

**Практика:** Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 20 раз) Перебрасывание мяча снизу, от плеча одной рукой (3 – 4 м.) Передача мяча друг другу парами, в тройках -

**Форма контроля:** П/и «Лови – не лови»

#### **Тема 5. Кто спортом занимается, с болезнями не знается**

**Практика:** Передача мяча в парах двумя руками от груди с шагом вперед (не менее 10 раз подряд) Ловля мяча двумя руками у груди с шагом назад (не менее 10 раз подряд) П/и «Ловишка с мячом»

**Форма контроля:** П/и «Ловишка с мячом»

#### **Тема 6. Что приключилось в Спортландии?**

**Практика:** Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой

**Форма контроля:** П/и «Пятнашки на улиточках»

#### **Тема 7. Осеннее настроение**

**Практика:** Броски мяча вверх и ловля его на месте не 15 раз подряд. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами (ширина 90-40см., длина 3-4м.) Прокатывание мяча ногами по прямой П/и «Ловкий стрелок»

**Форма контроля:** П/и «Ловкий стрелок»

#### **Тема 8. Олимпийцы среди нас**

**Практика:** Броски мяча о стену, ладонью отбить обратно, затем поймать Ведение мяча продвигаясь шагом Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2 руками одновременно.

**Форма контроля:** П/и «Ловишка с мячом»

#### **Тема 9. Я и мяч**

**Теория:** Беседа о спортивной игре «Баскетбол» П/и «Охотники и куропатки»

**Практика:** Забрасывание мяча в баскетбольную корзину (с 3 шагов) Метание набивного мяча на дальность Перебрасывание набивного мяча друг другу

**Форма контроля:** П/и «Вышибалы»

#### **Тема 10. Радуга здоровья**

**Практика:** Отбивание мяча правой и левой рукой на месте Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза Остановка мяча ногой

**Форма контроля:** «Пятнашки на улиточках»

#### **Тема 11. В стране «Веселых стартов»**

**Практика:** Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Броски мяча вверх с поворотом кругом. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. Остановка движущегося мяча с помощью ног.

**Форма контроля:** П/и «Мяч в воздухе»

### **Тема 12. Что могут делать наши мышцы?**

**Практика:** Перебрасывание двух мячей в парах одновременно. Ведение мяча, продвигаясь по кругу. Прыжки на мячах – хоппах. Передача мяча ногой в движении.

**Форма контроля:** П/и «Охотники и звери»

### **Тема 13. Скакалка-скакалочка**

**Теория:** Виды прыжков. Техника выполнения прыжков.

**Практика:** Прыжки через скакалку. Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой несколько раз подряд - Перебрасывание двух мячей в парах одновременно - Метание набивного мяча на дальность

**Форма контроля:** П/и «Гонка мячей по шеренгам»

### **Тема 14. В зоопарке**

**Практика:** Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Броски мяча вверх с поворотом кругом. Присесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги, поймать мяч. Остановка движущегося мяча с помощью ног

**Форма контроля:** П/и «Мяч в воздухе»

### **Тема 15. Приключения в стране Эстафетии**

**Практика:** Отбивание мяча по кругу. Броски малого мяча об пол, ловля обеими руками одновременно. Перебрасывание мяча друг другу разными способами. Остановка и отбивание мяча с помощью ног.

**Форма контроля:** П/и «Кого назвали, тот и ловит»

### **Тема 16. Новогоднее настроение**

**Практика:** Перебрасывание двух мячей в парах одновременно Ведение мяча, продвигаясь по кругу Прыжки на мячах – хоппах Передача мяча ногой в движении

**Форма контроля:** П/и «Кого назвали, тот и ловит»

### **Тема 17. Снеговики**

**Теория:** Беседа о спортивной игре «Футбол».

**Практика:** Забрасывание мяча в ворота. Броски мяча друг другу. Перебрасывание мяча через сетку. Метание набивного мяча из-за головы.

**Форма контроля:** П/и «Охотники и куропатки»

### **Тема 18. В гости к Деду Морозу**

**Теория:** Техника выполнения лазанья и ползания.

**Практика:** Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) от груди и из – за головы. С мячом под дугой. Проползти на

четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2 – 3 метра

**Форма контроля:** Эстафеты с мячом

### **Тема 19. Спортивные секреты**

**Практика:** Балансировка на фитболе (сидя, стоя на коленях, руки в стороны; лежа на животе, руки в стороны) Перебрасывание мяча через сетку. Ведение мяча в движении

**Форма контроля:** П/и «Меткий стрелок»

### **Тема 20. Мы растем здоровячками**

**Практика:** Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками. Броски мяча в ворота в движении.

**Форма контроля:** П/и «Горячая картошка»

### **Тема 21. Зимняя Олимпиада**

**Практика:** Перебрасывание мяча через сетку Прокатывание в ворота набивного мяча головой

**Форма контроля:** П/и «Мяч – капитану»

### **Тема 22. В школе мяча**

**Практика:** Бросание и ловля мяча, отбивание мяча от пола, выполнение элементов игры в баскетбол.

**Форма контроля:** Подвижные игры «10 передач» (с элементами баскетбола), «Непослушные мячи».

### **Тема 23. Мы - спортсмены**

**Практика:** Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Передача мяча друг другу парами с помощью ног.

**Форма контроля:** П/и «Вышибалы»

### **Тема 24. Антошка в армию идет**

**Практика:** Метание малого мяча в цель, ходьба по гимнастической скамейке.

**Форма контроля:** Эстафеты «Попади в цель», «Десантники», «Донесение», малоподвижная игра «Найди и промолчи».

### **Тема 25. Как стать здоровым**

**Теория:** Понятие дыхательная гимнастика. Техника ее выполнения.

**Практика:** Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Остановка мяча ногой

**Форма контроля:** П/и «Пяташки на улиточках»

### **Тема 26. Буратино**

**Практика:** Бросание и ловля набивного мяча. Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Перебрасывание мяча в парах разными способами

**Форма контроля:** П/и «Лови – не лови»

**Тема 27. Что мы видели в лесу?**

**Практика:** Перебрасывание мяча через сетку в парах. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками.

**Форма контроля:** П/и «Мельница»

**Тема 28. Выручаем Айболита**

**Практика:** Прыжки вверх с места, касаясь руками подвешенного предмета, метание мячей в цель.

**Форма контроля:** П/и «Ловец с мячом», «Попади в цель».

**Тема 29. Весенняя прогулка в лес**

**Практика:** Забрасывание мяча в корзину с трех шагов. Прокатывание набивного мяча из разных и.п. Перебрасывание мяча через сетку одной рукой, ловля двумя руками. Броски мяча в ворота в движении.

**Форма контроля:** П/и «Горячая картошка»

**Тема 30. Скакалка и мяч**

**Практика:** Прыжки через длинную скакалку, ведение мяча одной рукой.

**Форма контроля:** П/и «Утки и охотники»

**Тема 31. У нас в гостях королева Физкультура**

**Практика:** Броски мяча вверх и ловля его в движении (не менее 10 раз подряд). Броски мяча об пол и ловля 2 раза на месте (не менее 10 раз подряд) Броски мяча ногой в цель

**Форма контроля:** П/и «Ловишка с мячом»

**Тема 32. В гости к Лесовичку**

**Практика:** Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Подбрасывание мяча с хлопками в движении. Прыжки на мячах. Забрасывание мяча в ворота.

**Форма контроля:** П/и «Ловкий стрелок»

**Тема 33. Встречи в космосе**

**Теория:** Понятие строевые упражнения. Их виды.

**Практика:** Построения и перестроения в шеренгу и колонну. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Перебрасывание мяча одной рукой через сетку, ловля 2 руками.

**Форма контроля:** П/и «Мельница»

**Тема 34. Тает снег, бегут ручьи**

**Практика:** Перебрасывание мяча в парах с отскоком от земли. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу одной рукой, ловля двумя руками.

**Форма контроля:** П/и «Ловишка с мячом»

**Тема 35. Весенние старты**

**Практика:** Бросок мяча об стенку и ловля его 2 раза. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Передача мяча друг другу парами с помощью ног.

**Форма контроля:** П/и «Вышибалы»

### **Тема 36. Гуси-лебеди**

**Теория:** Понятие осанки. Какая осанка является правильной.

**Практика:** Ведение мяча, продвигаясь бегом. Перебрасывание мяча через сетку в парах. Подбрасывание и ловля мяча с поворотом. Выполнение упражнений для правильной осанки.

**Форма контроля:** П/и «Лови – не лови»

### **Тема 37. Как Мышонок убежал от Простуды**

**Практика:** Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. Ведение мяча с поворотами. Отбивание мяча по кругу. Передача мяча ногой в движении.

**Форма контроля:** П/и «Мельница»

### **Тема 38. Мы со спортом очень дружим!**

**Практика:** Ведение мяча в движении – 10м. не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно). Ведение мяча ногой в движении – 10м. не теряя мяча (согласованно с передвижением). Броски мяча в корзину 2-мя руками из – за головы (с расстояния 3м., высота – 2м.). Подбрасывать и ловить мяч двумя руками на месте - Броски мяча об пол и ловля двумя руками в движении. Броски на меткость мяча в ворота (3 из 10)

**Форма контроля:** Эстафеты.

### **Тема 39. Итоговое занятие**

**Развлечение** «Оранжевый мяч»

## **1.4. Планируемые результаты**

Область «Физическое развитие»

### *Планируемые результаты к концу 1 года обучения*

<b>№</b> <b>раздел</b>	<b>Предполагаемые результаты</b>	<b>Способы проверки</b>
<b>1. Ходьба, бег</b>	Дети в результате обучения овладеют ходьбой и бегом разными способами: - ходьбой и бегом с заданиями и в сочетании с другими движениями (прыжками и подлезанием); - ходьбой и бегом с изменением темпа; - бегом непрерывно 50-60 сек.	<i>Наблюдение за деятельностью детей</i> - ходьба в определенном направлении; на носках; с высоко поднятыми коленями; - ходьба и бег в колонне; - убежать и догонять Игра «Быстрее-медленнее» Игра «Перенеси игрушку»
<b>2. Прыжки</b>	Дети овладеют прыжками: - с места на двух ногах;	<i>Упражнение</i> «Попрыгай на носках»

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с поворотом кругом: ноги вместе, ноги врозь;</li> <li>- с доставанием предмета;</li> <li>- из кружка в кружок;</li> <li>- через предметы 5-7 см;</li> <li>- в длину с места не менее 40 см;</li> <li>- в длину с высоты 20-30 см;</li> <li>- прыгать на одной ноге</li> </ul>	<p><i>Игры</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Лягушата»</li> <li>- «С кочки на кочку»</li> <li>- «Достань до колокольчика»</li> </ul>
<b>3. Бросание, ловля, метание</b>	<p>Дети принимают правильное положение при метании, бросании, ловле</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знают способы и умеют пользоваться ими снизу, двумя руками, от груди, от плеча, из-за головы;</li> <li>- прокатывают мяч в ворота для сбивания предмета с расстояния 2-2,5м</li> <li>- подбрасывают и ловят мяч;</li> <li>- бросают мяч вдаль не менее 2,5-3м;</li> <li>- отбивают мяч о землю двумя руками;</li> <li>- перебрасывают мяч в парах и ловят;</li> <li>- метают в горизонтальную цель и вертикальную с расстояния 1,5-2м;</li> <li>- попадают мячом в корзину, поставленную на пол, бросая мяч руками снизу, от груди;</li> <li>-перебрасывают через веревку</li> </ul>	<p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Поймай мячик»</li> <li>«Попади в цель»</li> <li>«Послушный мячик»</li> <li>«Сбей мяч»</li> <li>«Метание медбола»</li> </ul>
<b>4.Лазанье, ползание, подлезание</b>	<p>Дети умеют ползать по гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влезать на гимнастическую стенку (высота 1-1,5м) и спускаться с нее;</li> <li>- подлезать под препятствия на ладонях и коленях;</li> <li>-ползать разными способами: в колонне, по кругу, между предметами, по скамейке, по наклонной плоскости;</li> <li>-подлезать под шнур, дуги разной высоты;</li> <li>- пролезать в обруч;</li> <li>- подтягиваться на скамейке лежа на животе;</li> <li>- перелезть через скамейку, бревно, валы</li> </ul>	<p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Залезай и слезай»</li> <li>«Улитка»</li> <li>«Ползай по мостику»</li> <li>«Мышки в норке»</li> </ul>
<b>5. Общеразвивающие упражнения</b>	<p>Дети способны передавать направление движения различными частями тела на уровне эталонов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимать руки вверх, в стороны, вперед;</li> <li>- размахивать руками вперед, назад, однонаправленно и разнонаправленно;</li> <li>- выполнять упражнения из разных и.п. для рук;</li> <li>- сгибать и разгибать руки;</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ОРУ с предметами и без них;</li> <li>- ставить руки на пояс;</li> <li>- приседать</li> </ul>

<b>№</b> <b>раздел</b>	<b>Предполагаемые результаты</b>	<b>Способы проверки</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять наклоны вперед, в стороны, назад;</li> <li>- поднимать вытянутые вперед руки, плечи и голову лежа на животе и доставать головой до стоп;</li> <li>- выполнять приседания 4-5 раз подряд;</li> <li>- поочередно выставлять и поднимать ноги;</li> <li>- выполнять упражнения с предметами и без них</li> </ul>	
<b>6.Подвижные игры (игры с элементами спортивных игр)</b>	<p>Дети умеют играть в игры с бегом: «Ловишка с мячом», «Догони мяч» и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с прыжками: «Мой веселый звонкий мяч»,</li> <li>- с бросанием: «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай»</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за игрой.</i></p> <p><i>Ориентация в пространстве.</i></p> <p><i>Выполнение правил игры.</i></p>
<b>7. Строевые упражнения</b>	<p>Дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>-перестраиваться из колонны в три колонны, из колонны в пары на ходу, из колонны и шеренги в круг;</li> <li>- поворачиваться направо, налево, кругом;</li> <li>- размыкать, смыкать строй приставным шагом вперед и в сторону</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну;</li> <li>-построение в круг;</li> <li>-повороты на месте</li> </ul>
<b>8. Дыхательная гимнастика</b>	<p>Дети могут делать глубокий вдох и выдох</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задерживать дыхание на счет до 8</li> </ul>	<p><i>Измерение объема легких: игра «Водолазы»</i></p> <p><i>задерживание дыхания на счет до 7-8</i></p>
<b>9. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знают, что такое правильная осанка;</li> <li>- умеют показать правильное положение спины;</li> <li>- вырабатывается навык удержания головы и туловища в правильном положении;</li> <li>- могут выполнить захватывание и перекладывание предмета стопами ног</li> </ul>	<p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Роботы»</li> <li>- «Русалочка»</li> <li>-«Ловкие ноги»</li> </ul> <p><i>Плантаграмма (отпечаток стопы)</i></p>

### *Планируемые результаты к концу 2 года обучения*

<b>№</b> <b>раздел</b>	<b>Предполагаемые результаты</b>	<b>Способы проверки</b>
<b>1. Ходьба, бег</b>	<p>Дети овладеют ходьбой и бегом разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок, используя разные положения</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в определенном направлении; на носках;</li> <li>- высоко поднимая колени с хлопками;</li> </ul>

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	<p>рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходить и бегать с заданиями и в сочетании с другими движениями (прыжками и подлезанием);</li> <li>- ходят и бегают с изменением темпа;</li> <li>- приставным шагом вперед и в сторону;</li> <li>- ходят в приседе и полуприседе;</li> <li>- продолжительная ходьба в спокойном темпе в течение 10 минут и бегать 1,5-2 мин.</li> <li>- переходят с ходьбы на бег, прыжки и обратно;</li> <li>- ходят и бегают в парах;</li> <li>- бегают непрерывно 1-1,5 мин.</li> <li>- уметь бегать по наклонной доске (высота 35 см, ширина 15 см).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с преодолением препятствия – обегать, перепрыгивать, пролезать;</li> <li>- ходить и бегать в колонне;</li> <li>- ходить «змейкой» среди расставленных предметов;</li> <li>- Игра «Быстрее-медленнее»;</li> <li>- пробегать 50-70м со средней скоростью;</li> <li>- обегать предметы.</li> </ul>
<b>2. Прыжки</b>	<p>Дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать на месте – одна нога вперед, другая назад, на двух ногах, на одной ноге, с продвижением, скрестно;</li> <li>- выполнять серии прыжков по 30-40 прыжков, чередуя с ходьбой;</li> <li>- прыгать в высоту с места (15-20см);</li> <li>- запрыгивать на высоту 20см с места и с разбега;</li> <li>- перепрыгивать на двух ногах через предметы (5-6 предметов высотой 15-20см);</li> <li>- прыгать в длину с места на 60-70см;</li> <li>- прыгать на одной ноге продвигаясь вперед.</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Прыгни выше» (через натянутую веревочку);</li> <li>- «С кочки на кочку»;</li> <li>- «Достань до колокольчика»;</li> <li>- «Лягушата» (прыжки вперед)</li> </ul>
<b>3. Бросание, ловля, метание</b>	<p>Дети умеют: Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).</p> <p>Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку.</p> <p>Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.</p> <p>Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.</p> <p>Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в</p>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Поймай мячик»</li> <li>- «Сбей кегли»</li> <li>- «Послушный мячик»</li> <li>- «Метание медбола»</li> </ul>

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в движущуюся цель.	
<b>4.Лазанье, ползание, подлезание</b>	<p>Дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползать по наклонной гимнастической скамейке;</li> <li>- влезать на гимнастическую стенку (высота 2м) и спускаться с нее ритмично, не пропуская реек;</li> <li>- подлезать под препятствия разной высоты на ладонях и коленях;</li> <li>-пролезать в обруч боком и прямо;</li> <li>- подтягиваться на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях;</li> <li>- ползать на четвереньках 3-4 м толкая головой мяч.</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <p><i>Игры:</i></p> <p>«Залезай и слезай» «Улитка» «Ползай по мостику» «Мышки в норке» «Слоники»</p>
<b>5. Общеразвивающие упражнения</b>	<p>Дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимать руки в разных направлениях;</li> <li>- выполнять энергичное сгибание и выпрямление рук, рывковые движения согнутыми и прямыми руками;</li> <li>- действовать руками поочередно, последовательно, одновременно;</li> <li>- повороты туловища с отведением руки в сторону поворота;</li> <li>- выполнять вращательные движения головы;</li> <li>- переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног, выполнять перекаты с пятки на носок в движении и на месте;</li> <li>- сесть и встать из положения «пo-турецки»;</li> <li>-упражнения на равновесие;</li> <li>- махи прямыми ногами;</li> <li>- группировка и прогибание туловища.</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ОРУ с предметами и без них;</li> <li>- поднимать палку и опускать за плечи;</li> <li>- садиться и вставать в положении ноги «пo-турецки»;</li> <li>- упражнение «Цапля» каждой ногой на счет;</li> <li>- Упражнение Дерево»;</li> <li>- пройти по доске шириной 10-15см приставными шагами с мешочком на голове.</li> </ul>
<b>6.Подвижные игры (игры с элементами спортивных игр)</b>	<p><i>Баскетбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)</li> <li>-умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении</li> <li>-умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон</li> <li>-умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.</li> </ul> <p><i>Волейбол</i></p>	<p><i>Наблюдение за игрой.</i></p> <p><i>Ориентация в пространстве.</i></p> <p><i>Выполнение правил игры.</i></p>

№ / раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку</li> <li>-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху</li> <li>-выполняет простейшие правила игры.</li> </ul> <p><i>Футбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте</li> <li>-умеет попадать в предметы, забивать мяч в ворота</li> </ul> <p><i>Пионербол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет производить подачу из-за лицевой линии</li> <li>-умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки</li> <li>-способен выполнять игровые действия в команде</li> </ul>	
<b>7. Строевые упражнения</b>	<p>Дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</li> <li>-перестраиваться из колонны в три колонны, из колонны в пары по ходу, из колонны и шеренги в круг, из нескольких колонн в один или несколько кругов;</li> <li>- выполнять повороты направо, налево, кругом; переступанием, прыжком;</li> <li>- выполнять размыкание, смыкание: приставным шагом.</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну;</li> <li>- построение в круг;</li> <li>- повороты на месте.</li> </ul> <p><i>Игра «Озеро и ручейки».</i></p>
<b>8. Дыхательная гимнастика</b>	<p>Дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать глубокий вдох и выдох;</li> <li>- выполнять комплекс дыхательной гимнастики;</li> <li>- задерживать дыхание на счет до 13.</li> </ul>	<p><i>Измерение объема легких: игра «Водолазы»</i></p> <p>задерживание дыхания на счет до 8-13.</p>
<b>9. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знают, что такое правильная осанка;</li> <li>- умеют показать правильное положение спины;</li> <li>- выработан навык удержания головы и туловища в правильном положении;</li> <li>- могут захватывать и перекладывать предметы стопами ног</li> </ul>	<p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Роботы»</li> <li>- «Русалочка»</li> <li>- «Ловкие ноги»</li> </ul> <p>Плантаграмма (отпечаток стопы)</p>

**Планируемые результаты к концу 3 года обучения**

№ / раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
<b>1. Ходьба, бег</b>	Дети умеют:	<i>Наблюдение за</i>

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	<p>-ходить и бегать разными способами, в том числе новыми: выпадами, семенящим, широким, с закрытыми глазами, спиной вперед;</p> <p>- бегать разными способами из разных исходных положений, бегать спиной вперед;</p> <p>- бегать в разном темпе: в быстром 10-30м; челночным бегом; в медленном 3мин; бегать с увертыванием;</p> <p>- бегать непрерывно 2-3 мин.</p>	<p><i>деятельностью детей</i></p> <p>- пробегать 20 м за 5.5-6 сек.;</p> <p>- пройти 3-4м с закрытыми глазами;</p> <p>-ходить в полуприседе и глубоком приседе.</p>
<b>2. Прыжки</b>	<p>Дети могут:</p> <p>-прыгать на месте на двух ногах с разным положением но; на одной ноге поочередно, с продвижением, скрестно;</p> <p>-прыгать с продвижением вперед на двух ногах и на одной ноге (5-6м);</p> <p>- прыгать в высоту с места и с разбега до предметов подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с разбега, выпрыгивая вверх с глубокого приседа;</p> <p>- спрыгивать с высоты 40см, с поворотом 90 °;</p> <p>- прыгать через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку;</p> <p>- прыгать через обруч.</p>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <p>- прыжки в длину с места 80-100см и с разбега 100-160см;</p> <p>- запрыгивание на предмет высотой 25-30см;</p> <p>- в высоту с разбега не менее 30-40см.</p> <p><i>Игры:</i></p> <p>«Кто дальше прыгнет?»</p> <p>«Достань до колокольчика»</p>
<b>3. Бросание, ловля, метание</b>	<p>Дети умеют: Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).</p> <p>Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку.</p> <p>Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.</p> <p>Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.</p> <p>Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м); метанием в</p>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <p><i>Игры:</i></p> <p>- «Поймай мячик»</p> <p>- «Сбей кегли»</p> <p>- «Послушный мячик»</p> <p>- «Метание медбола»</p>

№ / раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	движущуюся цель.	
<b>4.Лазанье, ползание, подлезание</b>	<p>Дети умеют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой;</li> <li>- ползать разными способами по полу, по скамье на животе и на спине, подтягивая себя руками;</li> <li>- ползать «по-пластунски»;</li> <li>- подлезать под последовательный ряд препятствий разной высоты.</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Залезай и слезай»</li> <li>«Улитка»</li> <li>«Ползай по мостику»</li> </ul>
<b>5. Общеразвивающие упражнения</b>	<p>Дети могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять повороты головы, вращение головой, повороты и наклоны туловища;</li> <li>- выполнять маховые движения в разных направлениях;</li> <li>- присесть с выпрыгиваем вверх из различных и.п.;</li> <li>- выполнять выпад вперед и в стороны пружинистыми полуприседаниями на одной ноге;</li> <li>- поднимать и удерживать ноги в положении сидя, группировать и прогибать туловище, без помощи рук сесть-лечь;</li> <li>- из положения лежа поднять две ноги одновременно и коснуться пола за головой;</li> <li>- выполнять упражнения в парах, тройках;</li> <li>- выполнять упражнения с предметами и без них;</li> <li>- применять сочетания движений для различных частей тела: рук-ног, рук-туловища, рук-головы, ног-головы, рук-ног-туловища;</li> <li>- выполнять упражнения на равновесие.</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ОРУ с предметами и без них;</li> <li>- поднимать палку и опускать за плечи;</li> <li>- садиться и вставать в положении ноги «по-турецки»;</li> <li>- делать «Ласточку»;</li> <li>- стоя на гимнастической скамейке подниматься на носки и опускаться на всю ступню, поворачиваться кругом;</li> <li>- упражнение «Цапля» каждой ногой на счет;</li> <li>- пройти по доске шириной 10-15см приставными шагами с мешочком на голове.</li> </ul>
<b>6.Подвижные игры (игры с элементами спортивных игр)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знаком с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол:</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Баскетбол</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)</li> <li>-умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении</li> <li>-умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон</li> </ul>	<p><i>Наблюдение за игрой.</i></p> <p><i>Ориентация в пространстве.</i></p> <p><i>Выполнение правил игры.</i></p>

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	<p>-умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча</p> <p>-умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>-умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку</p> <p>-умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху</p> <p>-выполняет простейшие правила игры.</p> <p><i>Футбол</i></p> <p>-умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте</p> <p>-умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота</p> <p><i>Пионербол</i></p> <p>-умеет производить подачу из-за лицевой линии</p> <p>-умеет выполнять бросок через сетку из разных частей площадки</p> <p>-способен выполнять игровые действия в команде</p> <p>-правильно реагирует на свисток и жесты судьи.</p> <p>- умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели; действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей</p>	
<b>7. Строевые упражнения</b>	<p>Дети могут:</p> <p>- строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг;</p> <p>-перестраиваться из колонны в три колонны, из колонны в пары по ходу, из колонны и шеренги в круг, из нескольких колонн в один или несколько кругов;</p> <p>- выполнять повороты направо, налево, кругом; переступанием, прыжком;</p> <p>- выполнять размыкание, смыкание: приставным шагом.</p>	<p><i>Наблюдение за деятельностью детей:</i></p> <p>- построение в колонну;</p> <p>-построение в круг;</p> <p>-повороты на месте.</p> <p><i>Игра «Озеро и ручейки».</i></p>
<b>8. Дыхательная гимнастика</b>	<p>Дети выполняют комплекс дыхательной гимнастики: глубокое дыхание, редкое дыхание, поверхностное дыхание;</p> <p>- задерживают дыхание на счет от 10 до</p>	<p><i>Измерение объема легких: игра «Водолазы»</i></p> <p>задерживание дыхания на счет до 15.</p>

№ раздел	Предполагаемые результаты	Способы проверки
	15.	
<b>9. Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют удерживать правильное положение спины и головы;</li> <li>- укреплены мышцы спины;</li> <li>- захватывают и переключают предметы стопами ног.</li> </ul>	<p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Роботы»</li> <li>- «Русалочка»</li> <li>- «Ловкие ноги»</li> </ul> <p>Плантограмма (отпечаток стопы)</p>

#### **Область «Социально-коммуникативное развитие»**

Ребёнок:

- получит опыт общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- становления самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

#### **Область «Речевое развитие»**

- пополнит словарный запас спортивными терминами.

#### **Область «Познавательное развитие»**

- пополнит знания о предмете;
- разовьется интерес, любознательность и познавательная мотивация.

## РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1.Календарный учебный график

Занятия проводятся на базе МДОАУ №17 (г. Оренбург, ул. Поляничко3/2) по расписанию.  
Количество учебных недель- 36, количество учебных дней 72 часа.

#### I год обучения

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		по расписанию педагога	игровое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б «Как правильно вести себя на физкультурном занятии»	спортивный зал	игры на знакомство
2	сентябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Будь здоров!	спортивный зал	эстафеты
3	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Осенняя прогулка в парке	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
4	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Осенняя прогулка в парке	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
5	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	На огороде и в саду	спортивный зал	подвижные игры
6	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	На огороде и в саду	спортивный зал	подвижные игры
7	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	В гостях у сказки «Колобок»	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
8	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-	1	В гостях у сказки «Колобок»	спортивный зал	подвижные и

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			педагога	тренировочное занятие			зал	малоподвижные игры
9	октябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	Путешествие в страну Игралию	спортивный зал	эстафеты «Догони мяч», «Собери урожай», «Донеси и не урони»
10	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Веселая физкультура	спортивный зал	подвижные игры
11	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Веселая физкультура	спортивный зал	подвижные игры
12	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	В лес по грибы	спортивный зал	подвижные игры
13	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	В лес по грибы	спортивный зал	подвижные игры
14	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Веселые игры и забавы	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
15	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Веселые игры и забавы	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
16	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Тренируемся и играем	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
17	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Инструктаж по т/б «Правила безопасности на дороге». Я и мяч	спортивный зал	малоподвижные игры
18	ноябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	Веселые игры и соревнования	спортивный зал	эстафеты, подвижные игры
19	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	В гости к Мойдодыру	спортивный зал	эстафеты, подвижные игры
20	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	В гости к Мойдодыру	спортивный зал	эстафеты, подвижные игры

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие				
21	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Чудесные превращения	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
22	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Чудесные превращения	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
23	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	До свидания, осень!	спортивный зал	подвижные игры
24	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	До свидания, осень!	спортивный зал	подвижные игры
25	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Зимняя тренировка	спортивный зал	подвижные игры
26	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	Зимняя тренировка	спортивный зал	подвижные игры
27	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Приключения снежинок	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
28	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Приключения снежинок	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
29	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Кто живет в лесу зимой?	спортивный зал	подвижные игры
30	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Кто живет в лесу зимой?	спортивный зал	подвижные игры
31	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Зимние забавы	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
32	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Зимние забавы	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
33	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Зимушка-зима – спортивная пора	спортивный зал	эстафеты, малоподвижные игры
34	январь		по расписанию	учебно-	1	Инструктаж по т/б «Правила	спортивный	эстафеты,

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			педагога	тренировочное занятие		пожарной безопасности». Зимущка-зима – спортивная пора	зал	малоподвижные игры
35	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Приключения бельчонка Кеши	спортивный зал	
36	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Приключения бельчонка Кеши	спортивный зал	подвижные игры
37	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	В гости к Снеговiku	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
38	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В гости к Снеговiku	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
39	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Птицы зимой	спортивный зал	подвижные игры
40	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Птицы зимой	спортивный зал	подвижные игры
41	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Где живет белый медведь?	спортивный зал	подвижные игры
42	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Где живет белый медведь?	спортивный зал	подвижные игры
43	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Начинаем тренировку	спортивный зал	эстафеты, подвижные игры
44	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Начинаем тренировку	спортивный зал	эстафеты, подвижные игры
45	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Котята и щенята	спортивный зал	подвижные игры
46	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	Котята и щенята	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие				
47	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Славный праздник наших пап	спортивный зал	подвижные игры
48	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Славный праздник наших пап	спортивный зал	подвижные игры
49	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Весеннее настроение	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
50	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Весеннее настроение	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
51	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Мамин праздник	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
52	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Мамин праздник	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
53	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Перелетные птицы	спортивный зал	подвижные игры
54	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Перелетные птицы	спортивный зал	подвижные игры
55	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Мы - туристы	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
56	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Мы - туристы	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
57	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Инструктаж по т/б «Правила безопасности дома для детей». В зоопарке	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
58	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В зоопарке	спортивный зал	подвижные игры
59	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Космическая ракета	спортивный зал	подвижные игры
60	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Космическая ракета	спортивный зал	подвижные игры
61	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Играем, бегаем, веселимся	спортивный зал	подвижные игры
62	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Играем, бегаем, веселимся	спортивный зал	подвижные игры
63	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Лесная школа	спортивный зал	подвижные игры
64	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	К солнышку в гости	спортивный зал	подвижные игры
65	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	К солнышку в гости	спортивный зал	подвижные игры
66	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Скакалка-скакалочка	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
67	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	Скакалка-скакалочка	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
68	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В цирке	спортивный зал	подвижные игры
69	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В цирке	спортивный зал	подвижные игры
70	май		по расписанию	контрольно-	1	Мы со спортом очень	спортивный	эстафеты

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			педагога	учетное занятие		дружим!	зал	
71	май		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Мы со спортом очень дружим!	спортивный зал	эстафеты
72	май		по расписанию педагога	комплексное занятие	1	Итоговое занятие	спортивный зал	подвижные игры, эстафеты «Кто быстрее добежит», «Мой веселый звонкий мяч», «Подбрось и поймай»

## II год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		по расписанию педагога	игровое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б «Как правильно вести себя на физкультурном занятии»	спортивный зал	игры на знакомство
2	сентябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Будь здоров!	спортивный зал	эстафеты
3	сентябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Будь здоров!	спортивный зал	эстафеты
4	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Осень пришла	спортивный зал	подвижные игры
5	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Осень пришла	спортивный зал	подвижные игры
6	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	Незнайка в гостях у ребят	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				занятие				
7	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Незнайка в гостях у ребят	спортивный зал	подвижные игры
8	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Кто спортом занимается, с болезнями не знает	спортивный зал	подвижные игры
9	октябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	Что приключилось в Спортландии?!	спортивный зал	эстафеты «Попади в цель», «Донеси и не урони», «Кенгуру»
10	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Осеннее настроение	спортивный зал	подвижные игры
11	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Осеннее настроение	спортивный зал	подвижные игры
12	октябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	Олимпийцы среди нас	спортивный зал	эстафеты «Змейка», «Кто быстрее», «Попади в цель»
13	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Олимпийцы среди нас	спортивный зал	эстафеты
14	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Мяч и я – друзья!	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
15	октябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Мяч и я – друзья!	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
16	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Радуга здоровья	спортивный зал	эстафеты «Переправа», «Мяч над головой»
17	ноябрь		по расписанию	учебно-	1	Инструктаж по	спортивный	эстафеты

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			педагога	тренировочное занятие		т/б «Правила безопасности на дороге». Радуга здоровья	зал	
18	ноябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	В стране «Веселых стартов»	спортивный зал	эстафеты «Пройди через обруч», «Гонка мячей под ногами», «Передал – садись!»
19	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Что могут делать наши мышцы?	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
20	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Что могут делать наши мышцы?	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
21	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Скакалка-скакалочка	спортивный зал	подвижные игры
22	ноябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Скакалка-скакалочка	спортивный зал	подвижные игры
23	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	В зоопарке	спортивный зал	подвижные игры
24	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В зоопарке	спортивный зал	подвижные игры
25	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Приключения в стране Эстафетии	спортивный зал	эстафеты «Дорожка препятствий», «Мяч водящему», «Соревнование мячей»
26	декабрь		по расписанию	учебно-	1	Приключения в стране	спортивный	эстафеты

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			педагога	тренировочное занятие		Эстафетии	зал	
27	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Новогоднее настроение	спортивный зал	подвижные игры
28	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Новогоднее настроение	спортивный зал	подвижные игры
29	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Снеговики	спортивный зал	малоподвижные игры
30	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Снеговики	спортивный зал	малоподвижные игры
31	декабрь		по расписанию педагога	комплексное занятие	1	В гости к Деду Морозу	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
32	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В гости к Деду Морозу	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
33	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Спортивные секреты	спортивный зал	эстафеты «Попади в цель», «Прокати снежный ком», «Снежки», «Перепрыгни через сугроб», «Проползи в тоннель» игры
34	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Инструктаж по т/б «Правила пожарной безопасности для детей». Спортивные секреты	спортивный зал	эстафеты
35	январь		по расписанию	сюжетно-	1	Мы растем здоровячками	спортивный	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			педагога	игровое занятие			зал	
36	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	Мы растем здоровячками	спортивный зал	подвижные игры
37	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Зимняя Олимпиада	спортивный зал	эстафеты «Хоккеисты», «Биатлон»
38	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Зимняя Олимпиада	спортивный зал	эстафеты
39	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	В школе мяча	спортивный зал	подвижные игры
40	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В школе мяча	спортивный зал	подвижные игры
41	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Мы - спортсмены	спортивный зал	подвижные игры
42	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Мы - спортсмены	спортивный зал	подвижные игры
43	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Антошка в армию идет	спортивный зал	эстафеты, малоподвижные игры
44	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Антошка в армию идет	спортивный зал	эстафеты, малоподвижные игры
45	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Как стать здоровым	спортивный зал	подвижные игры
46	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Как стать здоровым	спортивный зал	подвижные игры
47	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Буратино	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
48	март		по расписанию	учебно-	1	Буратино	спортивный	подвижные и

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			педагога	тренировочное занятие			зал	малоподвижные игры
49	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Что мы видели в лесу?	спортивный зал	подвижные игры
50	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Что мы видели в лесу?	спортивный зал	подвижные игры
51	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Выручаем Айболита	спортивный зал	подвижные игры
52	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Выручаем Айболита	спортивный зал	подвижные игры
53	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Весенняя прогулка в лес	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
54	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Весенняя прогулка в лес	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
55	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Скакалка и мяч	спортивный зал	подвижные игры
56	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Скакалка и мяч	спортивный зал	подвижные игры
57	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Инструктаж по т/б «Правила безопасности дома для детей». У нас в гостях королева Физкультура	спортивный зал	подвижные игры
58	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	У нас в гостях королева Физкультура	спортивный зал	подвижные игры
59	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	В гости к Лесовичку	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
60	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В гости к Лесовичку	спортивный зал	подвижные игры
61	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Встречи в космосе	спортивный зал	малоподвижные игры
62	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Встречи в космосе	спортивный зал	малоподвижные игры
63	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Тает снег, бегут ручьи	спортивный зал	подвижные игры
64	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Тает снег, бегут ручьи	спортивный зал	подвижные игры
65	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Весенние старты	спортивный зал	эстафеты «Донеси – не урони», «Гонки на самокате», подвижные игры
66	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Весенние старты	спортивный зал	эстафеты, подвижные игры
67	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	Гуси-лебеди	спортивный зал	подвижные игры
68	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Гуси-лебеди	спортивный зал	подвижные игры
69	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Как Мышонок убежал от Простуды	спортивный зал	подвижные игры
70	май		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Мы со спортом очень дружим!	спортивный зал	эстафеты
71	май		по расписанию	контрольно-	1	Мы со спортом очень	спортивный	эстафеты

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			педагога	учетное занятие		дружим	зал	
72	май		по расписанию педагога	комплексное занятие	1	Итоговое занятие	спортивный зал	Развлечение «Разноцветный быстрый мяч»

### III год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		по расписанию педагога	игровое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б «Как правильно вести себя на физкультурном занятии»	спортивный зал	игры на знакомство
2	сентябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Будь здоров!	спортивный зал	эстафеты
3	сентябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Будь здоров!	спортивный зал	эстафеты
4	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Осень пришла	спортивный зал	подвижные игры
5	сентябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Осень пришла	спортивный зал	подвижные игры
6	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Путешествие по океанам	спортивный зал	подвижные игры
7	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Путешествие по океанам	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
8	сентябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Что приключилось в Спортландии	спортивный зал	подвижные игры
9	октябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	Что приключилось в Спортландии?!	спортивный зал	эстафеты «Попади в цель», «Донеси и не урони», «Кенгуру»
10	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Кто спортом занимается, с болезнями не знает	спортивный зал	подвижные игры
11	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Кто спортом занимается, с болезнями не знает	спортивный зал	подвижные игры
12	октябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	Олимпийцы среди нас	спортивный зал	эстафеты «Змейка», «Кто быстрее», «Попади в цель»
13	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Олимпийцы среди нас	спортивный зал	эстафеты
14	октябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Мяч и я – друзья!	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
15	октябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Мяч и я – друзья!	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
16	октябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Радуга здоровья	спортивный зал	эстафеты «Переправа», «Мяч над головой»
17	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Инструктаж по т/б «Правила безопасности на дороге». Радуга здоровья	спортивный зал	эстафеты

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
18	ноябрь		по расписанию педагога	путешествие	1	В стране «Веселых стартов»	спортивный зал	эстафеты «Пройди через обруч», «Гонка мячей под ногами», «Передал – садись!»
19	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Что могут делать наши мышцы?	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
20	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Что могут делать наши мышцы?	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
21	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Скакалка-скакалочка	спортивный зал	подвижные игры
22	ноябрь		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Скакалка-скакалочка	спортивный зал	подвижные игры
23	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Как гному Хлюпику стать здоровым?	спортивный зал	подвижные игры
24	ноябрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В зоопарке	спортивный зал	подвижные игры
25	ноябрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Приключения в стране Эстафетии	спортивный зал	эстафеты «Дорожка препятствий», «Мяч водящему», «Соревнование мячей»
26	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Приключения в стране Эстафетии	спортивный зал	эстафеты
27	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Новогоднее настроение	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
28	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Новогоднее настроение	спортивный зал	подвижные игры
29	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Снеговики	спортивный зал	малоподвижные игры
30	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Снеговики	спортивный зал	малоподвижные игры
31	декабрь		по расписанию педагога	комплексное занятие	1	В гостях у Снежной королевы	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
32	декабрь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В гостях у Снежной королевы	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
33	декабрь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Новогоднее настроение	спортивный зал	эстафеты «Попади в цель», «Прокати снежный ком», «Снежки», «Перепрыгни через сугроб», «Проползи в тоннель» игры
34	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Инструктаж по т/б «Правила пожарной безопасности для детей». Спортивные секреты	спортивный зал	эстафеты
35	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Мы растем здоровячками	спортивный зал	подвижные игры
36	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	Мы растем здоровячками	спортивный зал	подвижные игры
37	январь		по расписанию	сюжетно-игровое	1	Зимняя Олимпиада	спортивный	эстафеты «Хоккеи

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			педагога	занятие			зал	сты», «Биатлон»
38	январь		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Зимняя Олимпиада	спортивный зал	эстафеты
39	январь		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	В школе мяча	спортивный зал	подвижные игры
40	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В школе мяча	спортивный зал	подвижные игры
41	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Мы - спортсмены	спортивный зал	подвижные игры
42	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Мы - спортсмены	спортивный зал	подвижные игры
43	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Антошка в армию идет	спортивный зал	эстафеты, малоподвижные игры
44	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Антошка в армию идет	спортивный зал	эстафеты, малоподвижные игры
45	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Как стать здоровым	спортивный зал	подвижные игры
46	февраль		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Как стать здоровым	спортивный зал	подвижные игры
47	февраль		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Буратино	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
48	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Буратино	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
49	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Что мы видели в лесу?	спортивный зал	подвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
50	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Что мы видели в лесу?	спортивный зал	подвижные игры
51	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Выручаем Айболита	спортивный зал	подвижные игры
52	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Выручаем Айболита	спортивный зал	подвижные игры
53	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Весенняя прогулка в лес	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
54	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Весенняя прогулка в лес	спортивный зал	подвижные и малоподвижные игры
55	март		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Скакалка и мяч	спортивный зал	подвижные игры
56	март		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Скакалка и мяч	спортивный зал	подвижные игры
57	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Инструктаж по т/б «Правила безопасности дома для детей». У нас в гостях королева Физкультура	спортивный зал	подвижные игры
58	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	У нас в гостях королева Физкультура	спортивный зал	подвижные игры
59	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	В гости к Лесовичку	спортивный зал	подвижные игры
60	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	В гости к Лесовичку	спортивный зал	подвижные игры
61	апрель		по расписанию	сюжетно-игровое	1	Встречи в космосе	спортивный	малоподвижные игры

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			педагога	занятие			зал	
62	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Встречи в космосе	спортивный зал	малоподвижные игры
63	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Тает снег, бегут ручьи	спортивный зал	подвижные игры
64	апрель		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Тает снег, бегут ручьи	спортивный зал	подвижные игры
65	апрель		по расписанию педагога	сюжетно-игровое занятие	1	Весенние старты	спортивный зал	эстафеты «Донеси – не урони», «Гонки на самокате», подвижные игры
66	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Весенние старты	спортивный зал	эстафеты, подвижные игры
67	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное	1	Гуси-лебеди	спортивный зал	подвижные игры
68	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Гуси-лебеди	спортивный зал	подвижные игры
69	май		по расписанию педагога	учебно-тренировочное занятие	1	Как Мышонок убежал от Простуды	спортивный зал	подвижные игры
70	май		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Мы со спортом очень дружим!	спортивный зал	эстафеты
71	май		по расписанию педагога	контрольно-учетное занятие	1	Мы со спортом очень дружим	спортивный зал	эстафеты
72	май		по расписанию педагога	комплексное занятие	1	Итоговое занятие	спортивный зал	Развлечение «Оранжевый мяч»

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для организации и проведения физкультурных занятий функционирует физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

**Спортивный инвентарь:** гимнастические скамейки разной высоты и ширины, маты, мягкие модули, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, массажные (игольчатые) мячи, обручи, кольцоброс, скакалки, мячи большие и маленькие, стойки, кегли большие и маленькие, туннель, ребристая дорожка, гантели пластиковые, гимнастические палки, тренажеры, ортопедические коврики.

Расположение спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

### Информационное обеспечение

#### Ресурсы сети Интернет:

- <http://allforchildren.ru/> Сборник подвижных игр для детей.
- Социальная сеть работников образования nsportal.ru. Образовательный портал [электронный ресурс]/ <http://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2013/01/07/kartoteka-opytov-i-eksperimentov-dlya-detey-doshkolnogo>
- Детский портал «Солнышко» [электронный ресурс]/ [www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)
- Академия Развития Творчества «АРТ- талант»[электронный ресурс]/ [www.art-talant.org](http://www.art-talant.org)
- Узнавай-ка! Дети. Конкурс для детей [электронный ресурс]/ [www.u-konk.ru](http://www.u-konk.ru)

#### Учебно-методическая литература:

- Дополнительная образовательная программа «Занимательная физкультура».
- Методическая разработка «Азбука движений» («Использование подвижных игр для развития основных видов движений детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой»).
- Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком дома.
- Светов А.А. Физическая культура в семье и др.

**Дидактические игры:** картотека подвижных игр.

### Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим инструктор по физической культуре с высшим педагогическим образованием, имеющий опыт работы с детьми дошкольного возраста и осуществляющий образовательную деятельность в области физического воспитания;

## 2.3. Формы аттестации

### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Формой фиксации результатов являются

- **Открытые занятия для родителей**, проводимые с целью демонстрации полученных знаний за определенный период времени.
- **Спортивные соревнования, эстафеты, спортивные конкурсы, викторины, олимпиады, праздники.**

### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- **Итоговые мероприятия, проводимые в конце учебного года**, направлены на демонстрацию полученных детьми знаний и умений.
- **Аналитико-диагностическая справка.**

## 2.4. Оценочные материалы

### Способы определения результативности программы:

педагогическая диагностика проводится в начале и конце учебного года по следующим видам двигательной активности: ходьба и бег; прыжки; бросание, ловля, метание; лазанье, ползание, подлезание; ОРУ; строевые упражнения; дыхательная гимнастика; профилактика осанки и плоскостопия. Результаты наблюдения педагога за воспитанниками заносятся в Бланк фиксации;

### Диагностика физической подготовленности

В основу диагностики легли разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Степаненкова Э. Я.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

### Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называют отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

## 2.5. Методические материалы

### Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся во второй половине дня небольшими группами (8-15 человек). Основная форма работы группы – это игровая деятельность (все занятия построены в виде игровых сюжетов с интеграцией различных видов деятельности: общения, игры, познавательно-исследовательской деятельности – как сквозных механизмах развития ребенка.

Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми. С возрастом детей усложняются задачи и темы занятий. Занятия проходят в доброжелательной атмосфере, игровой форме, со сменой разных видов деятельности.

**1 ступень обучения «Здоровейка»** (1-й год обучения, обучающиеся от 4-х до 5-ти лет), уровень сложности – ознакомительный. В данный период больше времени уделяется адаптации детей, не посещающих детский сад, а также переходу от репродуктивных форм обучения к продуктивным, зрительно-двигательной координации.

**2 ступень «Спорттик»** (2-й год обучения, обучающиеся с 5-ти до 6-ти лет и 3-й год обучения – с 6-ти до 7-и лет), уровень сложности – базовый. В данный период предусматривается решение определенных задач: разучивание и закрепление одних движений и дальнейшее совершенствование других. Планирование обеспечивается за счет многократного повторения материала в усложнении и способствует прочности усвоения. Предусматривается постепенное увеличение нагрузки для расширения возможностей организма. Включены специальные упражнения для развития физических качеств и способностей детей.

*Формирование двигательной культуры дошкольника имеет специфику:*

- выработка у ребенка системы условно-рефлекторных связей, направленных на освоение движений;
- передача накопленного опыта предшествующими поколениями универсального (общечеловеческого) и национального двигательного опыта;
- представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития;
- здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телеснодуховного организма;
- оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей;
- индивидуально-дифференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми.

Комплексы физических упражнений и подвижных игр располагаются на занятии в определенном порядке, обусловленном особенностями организма.

На этапе углубленного разучивания движений формируется оценочное суждение. Дети способны анализировать и оценивать не только свои действия, но и сверстников. Происходит интенсивное познание окружающего мира и своей личности.

При построении занятий обязательно учитываются закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, вместе с тем

предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

## Методы обучения

**1. Описание, указание, пояснение, беседы.** Эти словесные приемы используются при обучении новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления. Сопровождают конкретный показ движений или уточняют отдельные его элементы. Стимулирование повторения посредством звукового сигнала.

**2. Наглядно-зрительные.** Эти наглядные приемы используются на занятиях для демонстрации двигательного действия, показ карточек с изображением образных физических упражнений.

**3. Практические.** Связаны с практической деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Применяются на занятиях игровой метод, соревновательный.

**4. Проблемного обучения и воспитания.** Ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно. Применяется на занятиях у старших дошкольников, когда дети приобретают уже некоторые знания, овладевают определенным запасом двигательных умений и навыков, умеют самостоятельно упражняться и играть.

**5. Контроль и оценка** двигательных заданий, осуществляемых педагогом, способствуют физическому самосовершенствованию.

Методы обучения выбираются в зависимости от поставленных задач, этапов обучения, возрастных особенностей детей, их подготовленности. А также сложности и характера упражнений.

## Формы организации образовательного процесса

Формой организации образовательного процесса является детская группа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная карусель: «Школа мяча» в рамках дополнительной образовательной услуги, оказываемой на базе муниципального дошкольного автономного учреждения «Детский сад №17». Основной вид деятельности – физкультурно-спортивные занятия. Формой выражения итога, результата работы объединения являются достижения в спортивных соревнованиях, эстафетах, спортивных конкурсах, викторинах, спортивное развлечение.

Основная форма обучения - групповая. (В соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. № 41).

Успешное решение образовательных задач во многом зависит от выбора рациональных способов организации детей на занятии. Педагог использует различные способы организации детей: фронтальную, групповую, индивидуальную, посменную, поточную.

Способ организации	Характеристика	Положительные
Фронтальная	Все дети одновременно	Обеспечивает высокую моторную

Способ организации	Характеристика	Положительные
	выполняют одно и тоже упражнение или одновременно – разные движения под руководством педагога.	плотность. Обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и детей в процессе обучения, облегчает руководство процессом обучения: педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит её деятельностью. Повышает физическую нагрузку. Способствует закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств. Дети приучаются коллективно выполнять упражнения.
<b>Групповая</b>	Педагог распределяет детей на несколько подгрупп, и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретённых двигательных навыков.	Сохраняется высокая моторная плотность занятия. Повышается двигательная активность детей. Воспитывается умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность. Дается возможность упражнять в нескольких видах движений. Повышается физическая нагрузка. Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми.
Посменно	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают. Этот способ эффективен при разучивании учебного материала.	Обеспечивает отработку качества движений. Индивидуальный подход к детям.
Поточно	Все дети делают одно движение по очереди, друг за другом, непрерывно - поточно. Для осуществления большой повторяемости упражнения могут быть организованы в 2 -3 потока. Чаще применяется для закрепления и совершенствования умений и навыков, воспитания физических качеств.	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия. Достигается воспитание у детей физических качеств – быстрота, ловкость, сила, выносливость и ориентировка в пространстве.
Индивидуально	Каждый ребёнок выполняет упражнение	Достигается воспитание качества, точности двигательного действия.

Способ организации	Характеристика	Положительные
	индивидуально, педагог проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнением и оценивают движения.	

## Формы учебного занятия

Используются различные формы физкультурных занятий (их выбор зависит от поставленных задач, условий, возраста детей и уровня их подготовки, от новизны, сложности и характера упражнений, материальной оснащённости):

- игровые;
- учебно-тренировочные;
- сюжетно-игровые;
- комплексные;
- контрольно-учетные.

№п/п	Название	Структура физкультурного занятия		
		Вводная	Основная	Заключительная
1.	Игровые.	Игра средней подвижности (разминка).	2-3 игры с разными видами движений (последняя – большой подвижности).	Игра малой подвижности.
2.	Учебно-тренировочные.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков, разминочный бег.	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения и т.п.
3.	Сюжетно-игровые.	Подвижные игры различной интенсивности и упражнения, органично сочетаемые с сюжетом занятия и задачами, подобранные с нарастанием физической нагрузки к середине занятия и снижением ее к концу.		
4.	Комплексные.	Построение занятия по типу 1-3, но с включением заданий на закрепление знаний по другим разделам комплексной Программы: ознакомление с окружающим миром, математика, развитие речи и т.д.		
5.	Контрольно-учетные.	Построение занятия по типу 2, но без проведения ОРУ. На занятии подводятся итоги работы за определенный период, проверяются знания и двигательные умения, физические качества и умение играть в подвижные игры.		

**Игровые занятия** - это форма занятий, основной составляющей которых являются игры. Их проведение целесообразно после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, а также обеспечения положительной нагрузки. Вместе с тем педагогу не стоит придерживаться

установки, что занятие игрового типа должно состоять только из подвижных игр. Помимо игр оно может включать упражнения игрового характера (мышки вышли на прогулку, медвежонок умывается, солнышко подтягивается и т.д.), при проведении которых посредством эмоционально окрашенной речи педагога, тона, стиля общения с детьми занятие будет носить игровой характер.

**Учебно-тренировочные занятия** целесообразно проводить при обучении дошкольников наиболее сложным для них видам движений (метание, бросание, подлезание) или технически небезопасным (лазание, упражнения с гимнастической палкой и т.п.). Степень их использования на протяжении учебного года с детьми второй ступени обучения «Грамматейки» возрастает по сравнению с детьми первой ступени обучения «Любознательные».

**Сюжетно-игровые занятия** – это занятия, элементами которых могут быть подвижные игры различной степени интенсивности, упражнения, гармонично отражающие сюжетную линию занятия, игры со сказочными персонажами и т.п. Данные занятия будут способствовать накоплению детьми двигательного опыта, а также расширению кругозора детей, развитию их психических процессов.

**Комплексные занятия** – занятия, в ходе которых педагог решает посредством физической культуры задачи других образовательных областей (математика, развитие речи, познание окружающего мира и т.п.). А содержание таких образовательных областей дошкольной педагогики, как математика, развитие речи, познание окружающего мира, нередко настолько объединено, взаимосвязано и взаимообусловлено с содержанием физического воспитания, что единственно верный и необходимый путь – это объединение их в комплекс. Немаловажен и практический аспект, заключающийся в том, что средствами комплексного занятия педагог имеет возможность задачи двух занятий решить в рамках одного, несколько удлиняя его по времени.

**Контрольно-учетные занятия** призваны выявить степень усвоения детьми программного материала за квартал. Оно проводится в форме учебно-тренировочного занятия, но с небольшими изменениями: отсутствует комплекс ОРУ, а вводная часть за счет этого удлиняется.

## **Педагогические технологии**

Образовательные технологии: личностно-ориентированная, игровая, здоровье сберегающая органично встраиваются в воспитательно-образовательный процесс и используются в организации организованной образовательной деятельности и в образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов при реализации задач образовательной программы «Спортивная карусель: «Школа мяча».

Применяется в работе с детьми **личностно-ориентированная технология**, ставя в центр всей образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, но субъект приоритетный. Организуется воспитательно-образовательный процесс на основе уважения к личности ребенка, учета особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному участнику воспитательного процесса.

На занятиях прослеживается акцент на личностно - ориентированный подход в общении, а именно, планирование занятия, совместной деятельности с детьми так, чтобы она была направлена не на выяснение того, что знает ребёнок, а на то, насколько развиты его “сила ума”, склонности и способности рассуждать, критически мыслить, находить правильное решение, применять знания на практике.

Каждый ребёнок уникален в своей индивидуальности и имеет право развиваться в собственном темпе, по своей образовательной траектории. В группе разные дети, с разным уровнем развития. При применении **технологии уровневой дифференциации** воспитанники разделяются на условные группы с учетом типологических особенностей. При формировании групп учитываются личностное отношение воспитанников к окружающей действительности, степень освоения программного материала, интерес к изучению нового материала, к личности воспитателя, особенности развития психических процессов. Применяется дидактический материал, различающийся по содержанию, объёму, сложности, методам и приемам выполнения заданий.

**Технология игровой деятельности**, а именно подвижные игры, оказывают большую помощь в организации образовательной деятельности, так как для детей этого возраста игра - ведущая форма деятельности.

Подвижная игра – это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком своего жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. В игре у ребенка развиваются также коммуникативные способности, т.е. умение устанавливать взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, дети учатся играть дружно, уступать и помогать друг другу, в играх воспитывается сознательная дисциплина; ребенок учится соблюдать правила, контролировать свои поступки и объективно их оценивать; понимать, что такое справедливость и другое.

Оптимальное использование подвижных игр приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей, а также способствует укреплению здоровья дошкольника.

**Здоровьесберегающие технологии**, цель которых обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. *Здоровьесберегающие технологии: подвижные и спортивные игры, дыхательная гимнастика, профилактика осанки и плоскостопия, гимнастика для глаз.*

## **Алгоритм учебного занятия**

Каждый вид занятий имеет свою структуру и проходит в определенной последовательности:

1. Организационный момент.
2. Разминка. Двигательные упражнения (различные виды ходьбы и бега).
3. Комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений).

4. Закрепление навыков метания. Лазанья. Прыжков и др.
5. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.
6. Подвижные игры, соревнования.
7. Малоподвижная игра.
8. Массаж, релаксация.
9. Дыхательные упражнения.

Процесс обучения движениям состоит из следующих этапов: *обучение* (первоначальное разучивание), *закрепление умения* (углубленное разучивание) и *совершенствование навыка*. А эффективность обучения во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

*В структуре физкультурного занятия* выделяются 3 части: вводная, основная и заключительная.

**Вводная часть** – это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части включает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки. Упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, подвижные игры. Игровые упражнения. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательными упражнениями.

Содержание **основной части** занятия разнообразно. Это упражнения общеразвивающего характера (ОРУ), а также основные виды движений (ОВД) и подвижная игра. Вариативность содержания основной части определяется формой проведения занятия. В этой части сочетаются более интенсивные упражнения с менее интенсивными, чем и обеспечивается оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм дошкольника. Почти все упражнения взрослый показывает сам, но некоторые может показать ребенок, особенно во втором полугодии. Использование разнообразного (стандартного и нестандартного) оборудования и инвентаря позволяет сделать комплексы упражнений более интересными и показать дошкольникам варианты одного и того же упражнения. Основные виды движений планируются по 2-3 вида на одно занятие. Подвижная игра является завершающим аккордом в плане эмоциональной и физической нагрузки.

**В заключительной части** необходимо привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Этому способствуют: ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения на расслабление и релаксацию, игра малой подвижности.

## Дидактические материалы

- Картотека подвижных игр.
- Аудио-диск с музыкой для проведения комплекса ОРУ.
- Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Формирование двигательного опыта и физических качеств.
- Щербак А.П. Физическое развитие детей в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий и спортивных развлечений.
- Картушина М.Ю. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.

- Ермакова З.И., Шебеко В.Н. Занятия по физической культуре для детей младшей и средней групп детского сада.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет.
- Деденева Т.Г. Методическая разработка «Азбука движений» («Использование подвижных игр для развития основных видов движений детей дошкольного возраста на занятиях физической культурой»).
- Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников.

## 2.6.Список литературы

### Для педагогов

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. Николаева Н.И. Школа мяча. М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
10. Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
11. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.

### Для родителей

1. Баркан, А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка / А. Баркан.– М., 2010. – 432 с.
2. Гайдай, Е. П. Игры, забавы, развлечения / Е.П. Гайдай. – М.: АРКТИ, 2010.– 140 с.
3. Голубева, Л.Г. Растём здоровыми / Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2033. – 110 с.
4. Доскин, В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / Л.Г. Голубева, В.А. Доскин. — М.: Просвещение, 2013. — 110 с.
5. Дмитриева, В.Г. 200 развивающих игр и упражнений от рождения до школы / В.Г. Дмитриева, О.А. Новиковская. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. - 95 с.
6. Ионова, А. Н. Играем, гуляем, развиваем / А.Н. Ионова.– М.: Экзамен, 2010.– 125 с.
7. Козак, О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет / О.Н. Козак. – М.: АРКТИ, 2002. – 336 с.
8. Кенеман, А. В. Народные подвижные игры для детей / А.В. Кенеман. – СПб.: Детство, 2010.– 144 с.
9. Кириллова Ю.А. Если вы играете с ребенком дома / Ю.А. Кириллова. – СПб.: ООО «Изд. «Детство - Пресс», 2016. – 64 с.
10. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.
11. Литвинова, О. М. Физкультурные занятия в детском саду / О.М. Литвинова. – СПб.: КАРО, 2016.–68 с.

12. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста / М.Ф. Литвинова.– М.: Айрис-Пресс, 2013.– 168 с.
13. Оленчук, П.Т. Здоровье дарит спорт / П.Т. Оленчук. – М.: Академия, 2013. – 265 с.
14. Патрикеева, А.Ю. Подвижные игры / А.Ю. Патрикеева. – М.: ВАКО, 2007. – 176 с.
15. Старковская, В. Л. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни. Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие/ В.Л. Старковская. – М.: Терра - Спорт, 2016. - 112 с. (ил.)