

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 62 г. Томска

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Л.А.Алексеева  
Приказ №208 от «01» сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 4 учебных года

Автор – составитель:  
Чепикова Анна Сергеевна,  
инструктор по физической культуре

г. Томск, 2023

## Содержание программы

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	8
1.3. Содержание программы .....	9
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (3-4 года).....	9
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (4-5 лет).....	13
1.3.3. Учебный план. Содержание учебного плана. Третий год обучения (5-6 лет) .....	17
1.3.4. Учебный план. Содержание учебного плана. Четвертый год обучения (6-7 лет).....	21
1.4. Планируемые результаты. ....	26
1.4.1. Планируемые результаты. Первый год обучения (3-4 года).....	26
1.4.2. Планируемы результаты. Второй год обучения (4-5 лет).....	26
1.4.3. Планируемые результаты. Третий год обучения (5-6 лет) .....	26
1.4.4. Планируемые результаты. Четвертый год обучения (6-7 лет).....	26

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	27
2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 лет.....	27
2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет.....	29
2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет.....	31
2.1.4. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет.....	33
2.2. Условия реализации программы .....	35
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы.....	35
2.3.1.Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	36
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов .....	36
2.4. Оценочные материалы.....	36
2.5. Методические материалы.....	36
2.6. Список литературы.....	37

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» физкультурно – спортивной направленности, ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

В соответствии с концепцией дополнительного образования, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, разработанная программа «Здоровячок» является одним из условий «для вовлечения детей, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта», для «развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей».

**Актуальность** разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 80% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы.

Программа «Здоровячок» **ориентирована на** удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом и умственном развитии, овладение навыками управления своим телом, укрепление позвоночника. В процессе освоения программы воспитанники развивают гибкость, выносливость, силу, быстроту и ловкость через упражнения игрового стретчинга, подвижные игры и игры-эстафеты. Старший дошкольный возраст через занятия на детских тренажерах. Воспитываются смелость, настойчивость, чувство дружбы и товарищества, интерес к спортивным занятиям.

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Таким образом, программа «Здоровячок», составленная с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов. Программа «Здоровячок» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование нетрадиционных физических упражнений, таких как психогимнастика, упражнения с элементами самопознания, самомассажа способны обеспечить полноценное психофизическое развитие и оздоровление ребенка, прививает потребность в движении, доставляет радость.

Программа «Здоровячок» **разработана с учетом следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (часть 2 статьи 53; части 2 - 4, 6, 8 статьи 54; части 1, 2 статьи 101);
2. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении [санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"](#)»;
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении [санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания"](#)»;

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
9. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» (действует до 31 декабря 2026 г.) (пункты 3, 6, 7 - 10, 13, 14, 16).
10. Распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 01.11.2013 г. № р498 «Об утверждении предельных цен на платные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации Города Томска»;
11. Постановление администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет департамент образования администрации Города Томска» (список изменяющих документов в редакции постановлений администрации Города Томска: от 14.07.2011 № 752, от 14.09.2011 № 996, от 06.04.2012 № 316, от 24.05.2012 № 537, от 09.07.2012 № 800, от 21.10.2013 № 1186, от 24.04.2014 № 326, от 06.06.2014 № 485, от 03.09.2014 № 881, от 21.01.2015 № 48, от 17.02.2015 № 145, от 05.08.2015 № 696, от 08.09.2015 № 851, от 23.12.2015 № 1290, от 27.05.2016 № 460, от 07.06.2016 № 509, от 09.09.2016 № 956, от 29.12.2016 № 1379, от 04.05.2017 № 322, от 18.05.2017 № 371, от 19.05.2017 № 380, от 08.11.2017 № 1117, от 01.02.2018 № 72, от 19.02.2018 № 128, от 11.04.2018 № 292, от 08.05.2018 № 342, от 27.07.2018 № 668, от 20.08.2018 № 737, от 21.09.2018 № 851, от 04.06.2019 № 441, от 15.10.2019 № 977, от 11.12.2019 № 1231, от 16.12.2019 № 1254, от 05.08.2020 № 706, от 14.09.2020 № 830, от 25.06.2021 № 451, от 28.06.2021 № 458, от 16.09.2021 № 802, от 28.09.2021 № 826, от 12.01.2022 № 9, от 15.04.2022 № 353, от 26.04.2022 № 377, от 30.06.2022 № 566, от 02.09.2022 № 815, от 24.11.2022 № 1034, от 30.01.2023 № 77, [№ 684 от 11.08.2023](#));
12. Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014 г. № 485 и от 24.04.2014 г. № 326 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска» от 24.03.2011 г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска».

#### **Локальные акты ДОУ:**

1. Приказ «Об организации работы по оказанию платных образовательных услуг в МАДОУ № 62 в 2023-2024 учебном году» от 22.08.2023 № 185.
2. Приказ «Об утверждении перечня, продолжительности занятий и цен на платные образовательные услуги на 2023-2024 учебный год» от 22.08.2023 № 186.
3. Положение о порядке предоставления платных образовательных услуг в МАДОУ № 62 на 2023-2024 учебный год от 22.08.2023 приказ № 187
4. Положение о направлении расходования средств, полученных от оказания платных услуг МАДОУ № 62 г.Томска на 2023-2024 учебный год от 22.08.2023г. приказ № 187

**Отличительная особенность программы «Здоровячок»** в том, что используются технологии И.К.Шилковой «Здоровьеформирующее физическое развитие»; Н.Н.Ефименко «Театр физического развития»; В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова «Развивающая педагогика оздоровления, в которых большое внимание уделяется укреплению не только телесного, но и психического здоровья. Овладение ребенком представлений о себе, своем здоровье и физической культуре. Физическое развитие ребенка осуществляется посредством физкультурно – оздоровительной деятельности и формирования системы отношений ребенка к своему «физическому Я», здоровью и физической культуре как общечеловеческим ценностям. Определены уровни физического развития и освоения культуры здоровья на каждом возрастном этапе. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа, тренажеры для старшего дошкольного возраста и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно оздоровительной работы.

**Методологической основой для разработки занятий, используемых в программе являются следующие подходы и концепции:**

Программа «Здоровячок» разработана в соответствии с принципами оздоровительно-развивающей физической культуры дошкольников:

**Принцип сотрудничества.** Его сущность: «Быть с ребенком не над, не рядом, а вместе», то есть при организации всех видов двигательной активности быть для ребенка равноправным партнером.

**Принцип личностно-ориентированного, дифференцированного подхода.** Этот принцип требует от взрослых, имеющими дело с детьми, выполнения правил «3-х П»: познать, признать и принять ребенка таким, какой он есть. Надо постараться увидеть в ребенке, только одному ему присущие, индивидуальные возможности, способности, склонности и проводить с ним работу по оздоровлению и развитию опережающего или компенсирующего характера.

**Принцип интегрированного подхода,** который предусматривает в процессе физического воспитания развитие не только телесного начала в ребенке, но и его души, психики, социально-нравственных качеств.

**Принцип самопознания и осмысленной моторики.** Надо научить ребенка познавать свое телесное «Я», «слышать» свое тело, свои движения. Нужно научно объяснять ребенку значение физических упражнений.

**Принцип создания атмосферы успеха.** Этот принцип требует выполнения следующих правил:

- будьте всегда добры и эмоциональны;
- предвосхищайте результат;
- не ставьте в пример друг другу;
- не выставляйте напоказ недостатки детей;
- избегайте частицы «Не» в оценке результатов детей;
- ваше присутствие на занятии должно восприниматься детьми так: Я здесь, чтобы помочь тебе».

**Принцип оздоровительной и развивающей моторики.**

Использование и применение инновационных оздоровительно-развивающих технологий: детские тренажеры, упражнения стретчинг, психогимнастики, самомассажа, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз и др.

**Принцип народности.** Применение фольклора оказывает благоприятное воздействие на психическое и телесное здоровье, на развитие воображения, речи, эмоционально-чувственной сферы, социально-нравственных качеств, к русской культуре.

**Адресат программы** – дети в возрасте 3-7 лет.

### **Возрастные особенности: 3-4 лет**

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон.

Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

### **Возрастные особенности: 4-5 лет**

От правильного физического развития у детей 4-5 лет костно-мышечной системы зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать ребенка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника).

Кроме того, необходимо внимательно следить, как ребенок ходит. Координация движений в 4 года уже достаточна для того, чтобы перепрыгнуть через небольшую канавку, но пройти по узкой скамеечке ему трудно. Для детей в 5 лет ходить по узкой доске, бревну совершенно несложно.

Одна из особенностей физического развития детей 4-5 лет – быстрая утомляемость. Мышцы ребенка еще недостаточно развиты для длительных физических упражнений, но ему вполне по силам пробежать расстояние до 100 м.

### **Возрастные особенности: 5-6 лет**

Возраст 5-6 лет – период стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегодные прибавки роста составляют 8-10 см. Наиболее быстро растут нижние конечности. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен. С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у детей 5-6 лет

совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.

Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и поэтому существует опасность перегрузки сердца работой. Улучшается состав крови. Жизненная емкость легких увеличивается.

Продолжает развиваться нервная система. Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

### **Возрастные особенности: 6-7 лет**

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. 6-7 - летние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения. Ребята 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.

Ребенок постепенно овладевает своими движениями, особенно мелкими движениями руки, учится управлять не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна); могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия

## **1.2.Цель и задачи программы.**

**Цель:** развитие физических качеств и двигательных умений посредством занятий на детских тренажерах.

### **Задачи:**

Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма;

Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями;

Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитание потребностей в здоровом образе жизни;

Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **Условия реализации программы:**

➤ Адресат программы – дети в возрасте 3-7 лет.

➤ Численность детей в группе не более 15 человек.

➤ Занятия проводятся в спортивном зале.

➤ Форма обучения – очная.

➤ Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 4 учебных года, общее количество учебных часов для освоения программы – 96 часов.

➤ Длительность занятий с детьми: 2 раза в неделю с сентября по август включительно. 30 минут.

## Содержание программы.

### 1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана.

### 1.3.2. Первый год обучения (возраст 3-4 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Подвижные игры	Наблюдение за качественным выполнением двигательных умений и навыков	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Знакомство, с помощью игр малой подвижности. Игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
2	«Веселые мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, прокатывание мяча, перебрасывание мячей через веревку. П/и «Найди свой домик по цвету» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
3	«Здоровячки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. . ходьба по извилистой дорожке, прыжки на двух ногах. П/и «найди свой домик по цвету своего листочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
4	«Разноцветные флажки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с флажками, ходьба с флажками –руки в стороны по дорожке, пи «Кто больше соберет флажков». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
5	«Занимательные фитболы».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с фитболами, прокатывание фитболов до ориентира. П/и « Мой фитбол». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
6	Занятия на простых тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального настроения. круговая тренировка с простыми тренажерами: диск здоровья, детские гантели. Коврик массажный, мяч-массажер, детский эспандер.. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
7	«Волшебные палочки».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гимнастическими палками, ходьба между г/палками змейкой, бег между г/палками змейкой, прыжки через г/палки на двух ногах. П/и «Поймай палку». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
8	«Мы - сильные»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гантелями, ползание по г/скамейке на животе, хват руками сбоку, . П/и «Найди себе пару». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
9	Хатха-йога для детей.		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Путешествие в Джунгли» - упражнения из хатха-йоги, подражание диким животным. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
10	«Мы –спортсмены »		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, прокатывание мяча с попаданием в предмет. П/и «мяч через сетку». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
11	Игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, «листочки и ветер», «воробушки и кот». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
12	«Кругосветное морское путешествие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание под дугу. П/и «Пройди не упав» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
13	«Золотой лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на четвереньках друг за другом, с перешагиванием через «пенечки», П/и «Медведь». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
14	«Маленькие волшебники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ ( превращения в сказочных героев), п/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
15	«Зайцы побегайцы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 5 линий. П/и «Веселые зайчата». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
16	«Путешествие в страну гибкости»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ . ползание по скамейке на животе, пролезание в тоннель, прыжки , ходьба по канату боком приставным шагом. П/и «Еж с ежатами». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
17	«Осенние приключения»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба с перешагиванием через кубики, прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой», между предметами, перебрасывание мячей через шнур. П/и «перелет птица». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
18	«Любимые подвижные игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, п/игры Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
19	«Животный мир»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Использование технологии «Театра физического развития» Н.Н. Ефименко (придумывание упражнений детьми на заданную тему). Рефлексия.	2 Теория 0,5 Практика 0,5
20	«Зимние забавы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. » ОРУ с султанчиками. «ходьба парами по кругу широким и мелким шагом, подпрыгивание на месте. Игровое упражнение «Сними ленту». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
21	«Занимательные мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Перебрасывание мяча на другую сторону СП. Зала и догоняя его возвращаться обратно- «кто быстрее.». П/и «Мяч водящему». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
22	«Разноцветные кубики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с кубиками,прыжки на двух ногах через кубики. П/и «найди свой	1 Теория 0,5

			домик». Рефлексия.	Практика 0,5
23	Подвижные игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Мороз-красный нос», «Ловишки», снежинки и ветер», «Веселые зайчата». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
24	«Путешествие в зимний лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на носках между кеглями, ползание под дугой на четвереньках, прыжки через бруски на двух ногах. П/и «Два Мороза». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
25	«Волшебные снежки».		Игры- со снежками: «Попади снежком в цель», «Кто больше соберет снежков», «Передай снежок», п/и «Кто быстрее до места».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
26	«Ловкие обезьянки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Перелезание через бревно правым левым боком, прыжки вокруг скамейки на двух ногах, с продвижением вперед. П/и «Воробушки и кот». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
27	«Лежебокая страна»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на низких четвереньках в различных направлениях, ползание на высоких четвереньках. П/и «Перелет птиц». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
28	«Мир вокруг нас»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Приседания в парах, передвижения в полуприсяде, . П/и «Ловишка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
29	«Сильные и ловкие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба дорожке с мячом над головой, прыжки через канат слева и справа, . П/и «». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
30	Быстрые тренажеры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, упражнения на тренажерах. П/и «Пустое место». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
31	«Путешествие в космос»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Подбрасывание и ловля мяча в движении, метание мешочков в обруч, ползание на четвереньках под дугу. П/и «Тренировка в невесомости». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
32	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Передача мяча над головой», «Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Прыжки на фитболах». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
33	«Зимние забавы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Снежный лабиринт» - ползание под дугами, не задевая подвешенный колокольчик, «Снежный завал» - сидя боком друг к другу передавать кубики из рук в руки от направляющего в конец колонны, «Достань сосульку», «Оленьи упряжки», п/и «Передай снежок». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
34	«Веселые скакалки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, прыжки через короткую скакалку находящуюся на полу, . П/и «снежинки и ветер». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
35	«Зимняя прогулка в лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба широким шагом «Через сугробы», подбрасывание снежков (мячей) вверх , прыжки через «канаву». П/и «Зима». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
36	«Веселые мышата»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание в тунеле «выползание из норки», на четвереньках вперед, толкая мяч перед собой до ориентира. П/и «Веселые зайчата». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
37	«В гостях у бабушки скамеечки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по г/скамейке на животе, под скамейкой, . П/и «Не оставайся на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
38	«Мы – гимнасты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч на двух ногах, П/и «Найди свой домик». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
39	«Зимние игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Перебрасывание снежков», «Передай снежок», «Попади снежком в кеглю». П/и «Поймай посох». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
40	«Подземное царство»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на высоких четвереньках, огибая обручи, . П/и «». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
41	«Путешествие в Австралию»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба выпадами, Подпрыгивание на месте с касанием одной рукой предмета. П/и «Веселый кенгуру». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
42	«Верные друзья»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по г/скамейке на четвереньках , перебрасывание мяча друг другу , прыжки до предмета. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
43	«Русские богатыри»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Игры «Скачки на коне», «Построй стену», . Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
44	«Попрыгунчики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ . прыжки перемещаясь по залу, прыжки на месте на двух ногах. П/и «». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
45	«Цирковые артисты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба с высоким подниманием бедра, пролезание в обруч на коленях и локтях. Не задевая верхний край обруча». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
46	подвижные игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. подвижные игры: «цветные автомобили», «найди свой домик», «кто быстрее до места». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
47	«Ай, да		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под	1

	Масленица!»	песню «Ой, блины». Пи «Кто больше соберет блинов» ,»Найди свой платочек»	Теория 0,5 Практика 0,5
48	«День мяча»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, метание мяча двумя руками из-за головы сидя П/и «брось поймай». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
49	«П/и с мячом»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с маленькими мячами, п/и «Кто дальше бросит», «кто больше кегель собьет». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
50	Занятия на спортивных тренажерах	Приветствие. Создание эмоционального настроения. круговая тренировка с простыми тренажерами. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
51	«День прыгуна»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ .выпрыгивание на высоту 20 см, прыжки на одной ноге с продвижением вперед П/и «Лягушка и комары». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
52	«Боевая подготовка»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Самый быстрый солдат», «Самый сильный», «самый меткий солдат». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
53	«Веселый стадион»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с лентами, метание в вертикальную цель, прокатывание обруча П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
54	«Палочка-помогалочка»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гимнастической палкой, прыжки через палки на двух ногах, закатывание малого мяча в ворота палкой. П/и «Не урони палку» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
55	«Прогулка в весенний лес»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимнастической скамейке, лазание под дугой, прыжки на правой и левой ноге до предмета. П/и «Посадка овощей». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
56	«Юные спасатели»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. прокатывание мячей друг другу, упражнение «велосипед» в парах. П/и «перелет птиц». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
57	«Маленькие йоги»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Упражнения «Дерево», «Кошечка», «Гора», «Змея», «Рыбка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
58	«Вместе весело шагать по просторам!»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба и бег парами. ОРУ с гимнастическими палками, переброска и прокатывание мячей в парах, п/и «Найди свой цвет». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
59	«Заколдованный остров»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба вдоль скамеек, переступая через кубики , ходьба на четвереньках на прямых руках и ногах, П/и «Бабка Ежка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
60	«Дружные ребята»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Круговая разминка, командные игр: «Кто быстрее добежит до флага», «Кто больше соберет кубиков», «Самый меткий». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
61	«Самые ловкие, самые быстрые»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, п/и «Вышибалы» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
62	«Мы дружим с обручами»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч, прокатывание обручей в парах. П/и «Кто скорее до цветка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
63	«В городе здоровячков»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на правой и левой ноге, п/и «птичка в гнездышке» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
64	«Занятия на простых тренажерах»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. круговая тренировка с простыми тренажерами. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
65	«Школа юных спортсменов»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание мешочков в горизонтальную цель, ходьба по канату боком, приставным шагом. П/и «Цветные автомобили» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
66	«Веселые старты»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. Ходьба по гимн. скамейке шагом. П/и - «Кто быстрее построит башню» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
67	«Если хочешь быть здоров».	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в длину с места, ходьба по бревну боком. П/и «Фигуры» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
68	«Лес полон сказок и чудес».	Приветствие. Создание эмоционального настроения. прыжки через шнуры , подлезание под шнурами. П/и « Лесные ловишки.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
69	«Школа мяча»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание мяча двумя руками из-за головы, метание малого мяча в вертикальную цель. П/и «Вышибалы на полу» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
70	«Страна Попрыгунья».	Приветствие. Создание эмоционального настроения. прыжки на двух ногах через предметы с продвижением вперед, выпрыгивание вверх П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
71	«Страна Спортландия»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Броски мешочка на дальность правой и левой рукой П/и «Зайцы и волк» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5

72	«Веселые игры»	Физкультурно-оздоровительный досуг	Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Кто больше соберет шаров», «ловишки», «Забрасывание мешочков в корзину». П/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
73	«В гости к зайке»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по извилистой дорожке. Прыжки на двух ногах на месте. П/и «Догони зайку»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
74	«Наши помощники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание мяча в даль от черты. П/и «Зайка маленький сидит»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
75	«Поиграем с зайчиком»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки по тренажерным дорожкам (следки, носки пятки). Бег змейкой между ориентирами. П/и «Бегите к зайчику, лисичке»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
76	«Усатый полосатый»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание мешочка в даль правой, левой рукой. Прокатывание мяча в парах П/и «Котята и ребята»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
77	«Веселые котята»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба стайкой парами. Парамы в полуприсяде, с высоким подниманием колена. Бег на скорость. П/и «Воробушки и кот»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
78	«Мишка-Топтыжка»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба враспынную по залу, ходьба по шнуру. Ходьба по канату. П/и «У медведя во бору»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
79	«Мишки силачи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Игровое задание «Помоги мишке быть здоровым. Метание набивного мяча. П/и «У медведя во бору»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
80	«Поиграем в лесу с Топтыжкой»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба с разными заданиями для рук, широким шагом и на внешней стороне стопы. Подбрасывание мяча и ловля его после отскока. П/и «Найди свое место».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
81	«Помоги доктору Айболиту»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по дорожкам здоровья. Упражнения на гибкость на гимнастической скамейке. Упражнение мостик. П/и «Найди свой домик»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
82	«Есть ли у дождика ножки?»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах на месте, вокруг предмета. П/и «Солнышко и дождик»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
83	«На полянку мы пойдем и цветочки там найдем»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на четвереньках, на высоких четвереньках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. П/и «Кто быстрее возьмет цветочек»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
84	«Нарядим березку»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнение подпрыгни и задень. П/и «Бегите к березке»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
85	«У рябины, у рябинки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кирпичики. Метание в вертикальную цель. П/и «Кто быстрее найдет ягоду-рябинку»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
86	«В гости к бабушке»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу. Ползание на четвереньках. П/и «По ровненькой дорожке»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
87	«Что нам лето подарило?»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. П/и.: «Птички в гнездышках; Ловишки с солнечным зайчиком; Воробушки и кот.»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
88	Воробей с березы на дорожку прыг!		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по канату приставным шагом правым и левым боком. Спрыгивание с высоты (15-20 см). П/и Воробушки и кот	1 Теория 0,5 Практика 0,5
89	«Лето, лето!»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Прыжки в длину с места: «Перепрыгни через лужу». Игра-эстафета «Собери»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
90	«Лягушата-малыши»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки на двух ногах вперед с продвижением вперед. Прокатывание мяча под дугой. П/и «Найди свой цвет»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
91	«Поможем мышонку»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Подпрыгивание вверх «Достань зернышко». П/и «Мыши в кладовой».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
92	«Ловкие детишки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба в рассыпную по залу. Ходьба мелким и широким шагом. Прокатывание мяча между предметами. Бросок мяча вверх. П/и «Найди себе пару»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
93	«Кто с высоких толстых сосен нам в корзину шишек сбросил?»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба по скамейке «Пройди не упали. Подпрыгивание вверх «Достань шишку». П/и «Найди шишку»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
94	«Лесной колобок, колючий бок»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба в колонне парами, держась за руки. Бег парами. Перебрасывание мяча через	1 Теория 0,5

			веревку. Подлезание под веревку, не касаясь руками пола. П/и «Найди свой цвет»	Практика 0,5
95	«Белочкин подарок»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Построение в круг. Построение в две шеренги. Прокатывание мяча друг другу. Спрыгивание со скамейки(10-15см). П/и «Лесная карусель»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
96	«Дождик, кап, кап!»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки через кирпичики «перепрыгни лужу». Прокатывание мяча по скамейке с правой, левой стороны. П/и «Солнышко и дождик»	1 Теория 0,5 Практика 0,5
	Итого:			96

### 1.3.2 Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения (возраст 4-5 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Подвижные игры	Наблюдение за качественным выполнением двигательных умений и навыков	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Знакомство, с помощью игр малой подвижности. Игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
2	«Веселые мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, отбивание мяча от пола и ловля двумя руками, перебрасывание мячей снизу вверх в парах. П/и «Хитрая лиса» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
3	«Здоровячки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ . ходьба по канату приставным шагом, прыжки через канат влево и вправо на двух ногах. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
4	«Разноцветные шарики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с пластмассовыми шариками, ходьба с шариками – руки в стороны по гимнастической скамейке, эстафета «Кто больше соберет шариков», п/и «Передай шарик». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
	«Занимательные фитболы».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с фитболами, прыжки на фитболах до ориентира. П/и « Мой фитбол». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
6	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Велотренажер, беговая дорожка, поднятие штанги- 1 кг - круговая тренировка. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
7	«Волшебные палочки».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гимнастическими палками, ходьба между г/палками змейкой, бег между г/палками змейкой, прыжки через г/палки на двух ногах. П/и «Поймай палку». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
8	«Крепыши»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гантелями, ползание по г/скамейке на животе, хват руками сбоку, «Паучки». П/и «Вышибалы на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
9	Хатха-йога для детей.		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Путешествие в Джунгли» - упражнения из хатха-йоги, подражание диким животным. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
10	«Мы –спортсмены »		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, перебрасывание мячей в парах снизу вверх, от груди, с отскоком от пола. П/и «Охотник и зайцы». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
11	Веселые эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку. «Сбор урожая», «Передача мяча над головой», «Классики». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
12	«Кругосветное морское путешествие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ на скамейках, ползание по скамейке на четвереньках, по – медвежьей, ползание по - пластунски, бег с выпрыгиванием вверх. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
13	«Золотой лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на четвереньках друг за другом, с перешагиванием через «пенечки», броски и ловля мяча двумя руками. П/и «Совушка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
14	«Маленькие волшебники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ ( превращения в сказочных героев), п/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
15	«Зайцы побегайцы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Бег между предметами, спиной вперед, с высоким подниманием бедра. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
16	«Путешествие в страну гибкости»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ. ползание по скамейке на животе, на спине, пролезание в тоннель, прыжки через предметы, ходьба по канату боком приставным шагом. П/и «Фигуры». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
17	«Осенние приключения»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба с перешагиванием через кубики, прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой», между предметами, перебрасывание мячей с отскоком от пола. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
18	«Любимые		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под	1

	подвижные игры»		музыку, п/игры по выбору детей. Рефлексия.	Теория 0,5 Практика 0,5
19	«Животный мир Сибири»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Использование технологии «Театра физического развития» Н.Н. Ефименко (придумывание упражнений детьми на заданную тему). Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
20	«Зимние забавы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. » ОРУ с султанчиками. Эстафеты: «Попади снежком в цель», «Забрось шайбу», «Передай снежный ком». П/и «Кто быстрее соберется в круг». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
21	«Занимательные мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Забрасывание мяча в корзину двумя руками снизу вверх, подбрасывание и ловля мяча после отскока от пола, забрасывание малого мяча в корзину одной рукой от плеча. П/и «Мяч водящему». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
22	«Разноцветные кубики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с кубиками, прыжки на правой и левой ноге между кубиками. П/и «Береги предмет». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
23	Подвижные игры народов мира		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русская народная игра «Ручеек», армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух», казахская народная игра «Подними монету», игры народов Сибири и Дальнего Востока «Ручейки и озера». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
24	«Поход в зимний лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на носках между кеглями, ползание под дугой на четвереньках, прыжки через бруски на двух ногах. П/и «Два Мороза». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
25	«Волшебные снежки».		Игры-эстафеты со снежками: «Попади снежком в цель», «Кто больше соберет снежков», «Передай снежок», п/и «Льдинки, ветер и мороз».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
26	«Ловкие обезьянки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Лазание по гимнастическим лестницам с переходом приставным шагом на другой пролет, прыжки вокруг скамейки на двух ногах, с продвижением вперед. П/и «Отбей мяч». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
27	«Лежебокая страна»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на низких четвереньках в различных направлениях, передвижение на ягодицах вперед и назад. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
28	«Мир вокруг нас»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Приседания в парах, спиной друг к другу, передвижения в полуприсяде, лазание по г/лестнице приставными шагами. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
29	«Сильные и смелые, выносливые ловкие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по г/скамейке с поворотом на 360 посередине, с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг, прыжки через канат слева и справа, продвигаясь вперед. П/и «Не оставайся на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
30	Быстрые тренажеры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, упражнения на тренажерах. П/и «Пустое место». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
31	«Вместе весело шагать по просторам!»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Рефлексия. Ходьба и бег парами. ОРУ с гимнастическими палками, переброска и прокатывание мячей в парах. П/и «Золотые ворота».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
32	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Передача мяча над головой», «Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Прыжки на фитолах». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
33	«Зимние забавы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Снежный лабиринт» - ползание по –пластунски под барьерами-дугами, не задевая подвешенный колокольчик, «Снежный завал» - сидя боком друг к другу передавать кубики из рук в руки от направляющего в конец колонны, «Достань сосульку», «Оленьи упряжки», п/и «Передай снежок». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
34	«Веселые скакалки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, прыжки через короткую скакалку, вращая вперед, прокатывание обруча друг другу. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
35	«Зимняя прогулка в лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба широким шагом с высоким подниманием «Через сугробы», подбрасывание снежков (мячей) вверх и ловля после хлопка, прыжки через «канаву» с разбега. П/и «Зима». колен Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
36	«Веселые ребята»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по-пластунски «выползание из норки», на четвереньках вперед, толкая мяч перед собой до ориентира. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
37	«Скамейка Посиделковна»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по г/скамейке на животе, под скамейкой, не задевая край, на ягодицах, сгибая и разгибая ноги в коленях. П/и «Не оставайся на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
38	«Мы – гимнасты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч на одной ноге, прокатывание обруча в парах друг другу. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
39	«Зимние игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Перебрасывание снежков», «Передай снежок», «Попади снежком в кеглю». П/и «Поймай посох». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
40	«Подземное царство царя Уголька»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на высоких четвереньках, огибая обручи, передвижение на ягодицах в положении сидя, лазание по лестнице приставными шагами, бег с	1 Теория 0,5 Практика 0,5

		ускорением. П/и «Иголка и нитка». Рефлексия.	
41	«Путешествие в Австралию»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба выпадами, спортивная ходьба, подскоки, прыжки в длину с места, в высоту с места. П/и «Хитрая лиса». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
42	«Верные друзья»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове, перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола, прыжки на правой и левой ноге до предмета. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
43	«Богатыри земли Русской»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Игры-эстафеты: «Собери богатыря на дорогу», «Скачки на коне», «Построй стену», «Собери пазлы». П/и «Передай булаву». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
44	«Прыгалка скакалка»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, перепрыгивание через скакалку в движении, высота 20-30 см, перемещаясь по залу, прыжки на скакалке на месте на двух ногах. П/и «Кто быстрее скрутит скакалку». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
45	«Цирковые артисты»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба спиной вперед, Ходьба приставным шагом, пролезание в обруч на коленях и локтях. Не задевая верхний край обруча. П/и «Жмурка с колокольчиком». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
46	Народные подвижные игры	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русские народные подвижные игры: «Золотые ворота», «Ручеек», «Гуси-гуси», «Плетень». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
47	«Ай, да Масленица!»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под песню «Ой, блины», Эстафеты «Не урони блин», «Кто быстрее пожарит блины», п/и «Горелки». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
48	«День большого мяча»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с большим мячом, отбивание мяча на месте поочередно правой и левой рукой, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. П/и «Земля, вода, воздух». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
49	«П/и с мячом»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с маленькими мячами, п/и «Вышибалы на полу», «Охотник и зайцы». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
50	Занятия на спортивных тренажерах	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Велотренажер, беговая дорожка, круговая тренировка. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
51	«День прыгуна»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалками, перешагивание через скакалку в движении, перепрыгивание через скакалку на месте на двух ногах. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
52	«Будущие защитники»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Эстафеты «Самый быстрый солдат», «Солдатская кухня», «Конкурс капитанов», «самый меткий солдат». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
53	«Веселый стадион»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с лентами, руки с лентами в стороны, упражнение «Ласточка» с лентами в руках. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
54	«Палочка-помогалочка»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гимнастической палкой, прыжки через палки на двух ногах, закатывание малого мяча в ворота палкой. П/и «Не урони палку» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
55	«Весеннее путешествие»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимнастической скамейке, лазание по-пластунски под дугой, прыжки на правой и левой ноге до предмета. П/и «Посадка овощей». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
56	«Юные спасатели»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание с закрытыми глазами, прокатывание мячей друг другу, упражнение «велосипед» в парах. П/и «Пожарные на учении». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
57	«Маленькие йоги»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Упражнения «Дерево», «Кошечка», «Гора», «Змея», «Рыбка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
58	«Путешествие в космос»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Подбрасывание и ловля мяча в движении, метание мешочков в обруч, ползание на четвереньках под дугу. П/и «Тренировка в невесомости». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
59	«Заколдованный остров»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба вдоль скамеек, переступая через них влево и вправо, ходьба на четвереньках на прямых руках и ногах, прыжки на фитболах. П/и «Бабка Ежка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
60	«Дружные ребята»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Круговая разминка, командные игры-эстафеты: «Кто быстрее добегит до флажка», «Кто больше соберет кубиков», «Самый меткий». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
61	«Самые ловкие, самые быстрые»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, п/и «Вышибалы» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
62	«Мы дружим с обручами»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч, прокатывание обручей в парах. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
63	«В городе здоровячков»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимн. скамейке с переключением малого мяча, прыжки на правой и	1 Теория 0,5

		левой ноге, п/и «Пожарные на учениях» Рефлексия.	Практика 0,5
64	«Занятия на спортивных тренажерах»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Велотренажер, беговая дорожка, поднятие штанги- 1 кг - круговая тренировка. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
65	«Школа юных спортсменов»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание мешочков в вертикальную цель, ходьба по канату боком, приставным шагом. П/и «Удочка» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
66	«Веселые старты»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. Ходьба по гимн. скамейке прист. шагом. П/и - эстафета «Кто быстрее построит башню» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
67	«Если хочешь быть здоров».	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа. П/и «Фигуры» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
68	«Лесные приключения».	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Лазанье по гимн. стенке и переход на другой пролет по диагонали, прыжки через шнуры. П/и « Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
69	«Школа мяча»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, метание малого мяча в вертикальную цель. П/и «Вышибалы на полу» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
70	«Страна Попрыгуния».	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в высоту с разбега и с места, челночный бег 5м*5м. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
71	«Страна Спортландия»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Броски мешочка на дальность, прыжки с мячом, зажатым между колен. П/и «Не оставайся на полу» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
72	«Занимательные мячи»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Перебрасывание мяча на другую сторону СП. Зала и догоняя его возвращаться обратно- «кто быстрее.». П/и «Мяч водящему». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
73	«Разноцветные кубики»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с кубиками, прыжки на двух ногах через кубики. П/и «найди свой домик». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
74	Подвижные игры	Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Мороз-красный нос», «Ловишки», снежинки и ветер», «Веселые зайчата». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
75	«Путешествие в летний лес»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на носках между кеглями, ползание под дугой на четвереньках, прыжки через бруски на двух ногах. П/и «Догони». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
76	«Волшебные мячи».	Игры- со снежками: «Попади мячом в цель», «Кто больше соберет мячей», «Передай мяч», п/и «Кто быстрее до места»».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
77	«Ловкие обезьянки»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Перелазание через бревно правым левым боком, прыжки вокруг скамейки на двух ногах, с продвижением вперед. П/и «Воробушки и кот». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
78	«Лежебокая страна»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на низких четвереньках в различных направлениях, ползание на высоких четвереньках. П/и «Перелет птиц». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
79	«Мир вокруг нас»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Приседания в парах, передвижения в полуприсяде, . П/и «Ловишка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
80	«Сильные и ловкие»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба дорожке с мячом над головой, прыжки через канат слева и справа, . П/и «». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
81	Быстрые тренажеры	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, упражнения на тренажерах. П/и «Пустое место». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
82	«Путешествие в космос»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Подбрасывание и ловля мяча в движении, метание мешочков в обруч, ползание на четвереньках под дугу. П/и «Тренировка в невесомости». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
83	Игры-эстафеты	Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Передача мяча над головой», «Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Прыжки на фитболах». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
84	«Летние забавы»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Летний лабиринт» - ползание под дугами, не задевая подвешенный колокольчик, «Горячий блин» - сидя боком друг к другу передавать кубики из рук в руки от направляющего в конец колонны, «Достань шишку», п/и «Передай мяч». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
85	«Веселые скакалки»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, прыжки через короткую скакалку находящуюся на полу, . П/и «снежинки и ветер». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
86	«Летняя прогулка в лес»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба широким шагом «Через пеньки», подбрасывание мячей вверх , прыжки через «канаву». П/и «Лето». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
87	«Веселые мышата»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание в тунеле «выползание из норки», на четвереньках вперед, толкая мяч перед собой до ориентира. П/и «веселые зайчата». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
88	«В гостях у бабушки скамейки»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по г/скамейке на животе, под скамейкой, . П/и «Не оставайся на полу».	1 Теория 0,5

		Рефлексия.	Практика 0,5
89	«Мы – гимнасты»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч на двух ногах, П/и «Найди свой домик». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
90	«Летние игры»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Перебрасывание мешочков», «Передай мешочек», «Попади мешочком в обруч». П/и «Поймай посох». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
91	«Подземное царство»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на высоких четвереньках, огибая обручи, . П/и «». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
92	«Путешествие в Австралию»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба выпадами, Подпрыгивание на месте с касанием одной рукой предмета. П/и «Веселый кенгуру». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
93	«Верные друзья»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по г/скамейке на четвереньках , перебрасывание мяча друг другу , прыжки до предмета. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
94	«Русские богатыри»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Игры «Скачки на коне», «Построй стену», . Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
95	«Попрыгунчики»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ . прыжки перемещаясь по залу, прыжки на месте на двух ногах. П/и «». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
96	«Цирковые артисты»	Ходьба с высоким подниманием бедра, пролезание в обруч на коленях и локтях. Не задевая верхний край обруча». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
Итого			96

### 1.3.3. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Третий год обучения (возраст 5-6 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Подвижные игры	Наблюдение за качественным выполнением двигательных умений и навыков	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Знакомство, с помощью игр малой подвижности. Игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
2	«Веселые мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, тренажеры.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
3	«Здоровячки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ. Тренажеры П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
4	«Разноцветные флажки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с флажками, ходьба с флажками –руки в стороны по гимнастической скамейке, тренажеры .Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
5	«Занимательные фитболы».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с фитболами, тренажеры П/и « Мой фитбол». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
6	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального фона, тренажеры Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
7	«Волшебные палочки».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гимнастическими палками, ходьба между г/палками змейкой, бег между г/палками змейкой, прыжки через г/палки на двух ногах. П/и «Поймай палку». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
8	«Мы - сильные»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гантелями, тренажеры. П/и «Вышибалы на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
9	Хатха-йога для детей.		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Путешествие в Джунгли» - подражание диким животным. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
10	«Мы –спортсмены »		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, перебрасывание мячей в парах снизу вверх, от груди, . П/и «Охотник и зайцы». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
11	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку. «Сбор урожая», тренажеры, «Классики». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
12	«Кругосветное морское путешествие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ на скамейках, тренажеры.Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
13	«Золотой лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на четвереньках друг за другом, с перешагиванием через «пенечки», броски и ловля мяча двумя руками. П/и «Совушка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
14	«Маленькие волшебники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ ( превращения в сказочных героев), п/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5

15	«Зайцы побегайцы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Бег между предметами, спиной вперед, с высоким подниманием бедра. Тренажеры. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
16	«Путешествие в страну гибкости»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ, ползание по скамейке на животе, на спине, пролезание в тоннель, прыжки через предметы, ходьба по канату боком приставным шагом. П/и «Фигуры». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
17	«Осенние приключения»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба с перешагиванием через кубики, прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой», между предметами., тренажеры. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
18	«Любимые подвижные игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, п/игры по выбору детей. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
19	«Животный мир»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Использование технологии «Театра физического развития» Н.Н. Ефименко (придумывание упражнений детьми на заданную тему). Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
20	«Зимние забавы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. » ОРУ с султанчиками. Эстафеты: «Попади снежком в цель», «Забрось шайбу», «Передай снежный ком». П/и «Кто быстрее соберется в круг». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
21	«Занимательные мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Забрасывание мяча в корзину двумя руками снизу вверх, тренажеры П/и «Мяч водящему». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
22	«Разноцветные кубики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с кубиками, прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Тренажеры. П/и «Береги предмет». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
23	Подвижные игры народов мира		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русская народная игра «Ручеек», армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух», казахская народная игра «Подними монету», игры народов Сибири и Дальнего Востока «Ручейки и озера». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
24	«Путешествие в зимний лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на носках между кеглями, ползание под дугой на четвереньках, прыжки через бруски на двух ногах. Тренажеры. П/и «Два Мороза». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
25	«Волшебные снежки».		Игры-эстафеты со снежками: «Попади снежком в цель», «Кто больше соберет снежков», «Передай снежок», п/и «Льдинки, ветер и мороз».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
26	«Ловкие обезьянки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры. П/и «Отбей мяч». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
27	«Лежебока страна»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на низких четвереньках в различных направлениях, передвижение на ягодицах вперед и назад. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
28	«Мир вокруг нас»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Приседания в парах, спиной друг к другу, передвижения в полуприсяде. Тренажеры. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
29	«Сильные и ловкие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по г/скамейке с поворотом на 360 посередине, с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг, прыжки через канат слева и справа, продвигаясь вперед. П/и «Не оставайся на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
30	Быстрые тренажеры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, упражнения на тренажерах. П/и «Пустое место». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
31	«Путешествие в космос»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Подбрасывание и ловля мяча в движении, метание мешочков в обруч, ползание на четвереньках под дугу. П/и «Тренировка в невесомости». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
32	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Передача мяча над головой», «Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Прыжки на фитболах». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
33	«Зимние забавы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Снежный лабиринт» - ползание по –пластунски под барьерами-дугами, не задевая подвешенный колокольчик, «Снежный завал» - сидя боком друг к другу передавать кубики из рук в руки от направляющего в конец колонны, «Достань сосульку», «Оленьи упряжки», п/и «Передай снежок». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
34	«Веселые скакалки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, тренажеры. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
35	«Зимняя прогулка в лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба широким шагом с высоким подниманием «Через сугробы», подбрасывание снежков (мячей) вверх и ловля после хлопка, прыжки через «канаву» с разбега. П/и «Зима». колен Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
36	«Веселые мышата»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по-пластунски «выползание из норки», тренажеры. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
37	«В гостях у бабушки скамеечки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по г/скамейке на животе, под скамейкой, не задевая край, на ягодицах,	1 Теория 0,5

		сгибая и разгибая ноги в коленях. П/и «Не оставайся на полу». Рефлексия.	Практика 0,5
38	«Мы – гимнасты»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч на одной ноге, тренажеры. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
39	«Зимние игры»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Перебрасывание снежков», «Передай снежок», «Попади снежком в кеглю». П/и «Поймай посох». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
40	«Подземное царство»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на высоких четвереньках, огибая обручи, передвижение на ягодицах в положении сидя, лазание по лестнице приставными шагами, бег с ускорением. П/и «Иголка и нитка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
41	«Путешествие в Австралию»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба выпадами, спортивная ходьба, подскоки, тренажеры. П/и «Хитрая лиса». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
42	«Верные друзья»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по г/скамейке с мешочком на голове, перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола, прыжки на правой и левой ноге до предмета. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
43	«Русские богатыри»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Игры-эстафеты: 2Собери богатыря в дорогу», «Скачки на коне», «Построй стену», «Собери пазлы». П/и «Передай булавку». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
44	«Попрыгунчики»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, тренажеры. П/и «Кто быстрее скрутит скакалку». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
45	«Цирковые артисты»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба спиной вперед, Ходьба приставным шагом, пролезание в обруч на коленях и локтях. Не задевая верхний край обруча.тренажеры П/и «Жмурка с колокольчиком». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
46	Народные подвижные игры	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русские народные подвижные игры: «Золотые ворота», «Ручеек», «Гуси-гуси», «Плеть». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
47	«Ай, да Масленица!»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под песню «Ой, блины», Эстафеты «Не урони блин», «Кто быстрее пожарит блины», п/и «Горелки». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
48	«День мяча»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с большим мячом, тренажеры. П/и «Земля, вода, воздух». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
49	«П/и с мячом»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с маленькими мячами, п/и «Вышибалы на полу», «Охотник и зайцы». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
50	Занятия на спортивных тренажерах	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
51	«День прыгуна»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалками, перешагивание через скакалку в движении, перепрыгивание через скакалку на месте на двух ногах. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
52	«Боевая подготовка»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Эстафеты «Самый быстрый солдат», «Солдатская кухня», «Конкурс капитанов», «самый меткий солдат». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
53	«Веселый стадион»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с лентами, Ходьба по наклонной доске, руки с лентами в стороны, упражнение «Ласточка» с лентами в руках. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
54	«Палочка-помогалочка»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гимнастической палкой, прыжки через палки на двух ногах,тренажеры. П/и «Не урони палку» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
55	«Прогулка в весенний лес»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимнастической скамейке, лазание по-пластунски под дугой, прыжки на правой и левой ноге до предмета. П/и «Посадка овощей». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
56	«Юные спасатели»	Приветствие Тренажеры. П/и «Пожарные на учении». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
57	«Маленькие йоги»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Упражнения «Дерево», «Кошечка», «Гора», «Змея», «Рыбка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
58	«Вместе весело шагать по просторам!»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба и бег парами. ОРУ с гимнастическими палками, переброска и прокатывание мячей в парах, тренажеры. п/и «Золотые ворота». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
59	«Заколдованный остров»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба вдоль скамеек, переступая через них влево и вправо, ходьба на четвереньках на прямых руках и ногах, прыжки на фитболах. П/и «Бабка Ежка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
60	«Дружные ребята»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Круговая разминка, командные игры-эстафеты: «Кто быстрее добежит до	1 Теория 0,5

			флажка», «Кто больше соберет кубиков», «Самый меткий». Рефлексия.	Практика 0,5
61	«Самые ловкие, самые быстрые»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, тренажеры, п/и «Вышибалы» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
62	«Мы дружим с обручами»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч, тренажеры. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
63	«В городе здоровячков»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча, прыжки на правой и левой ноге, п/и «Пожарные на учениях» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
64	«Занятия на спортивных тренажерах»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры. Рефлексия	1 Теория 0,5 Практика 0,5
65	«Школа юных спортсменов»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание мешочков в вертикальную цель, ходьба по канату боком, приставным шагом. П/и «Удочка» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
66	«Веселые старты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. П/и - эстафета «Кто быстрее построит башню» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
67	«Если хочешь быть здоров».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры П/и «Фигуры» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
68	«Лес полон сказок и чудес».		Приветствие. Создание эмоционального настроения ,тренажеры. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
69	«Школа мяча»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, метание малого мяча в вертикальную цель. П/и «Вышибалы на полу» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
70	«Страна Попрыгуния».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в высоту с разбега и с места, челночный бег 5м*5м. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
71	«Страна Спортландия»		Приветствие. Создание эмоционального настроения тренажеры. П/и «Не оставайся на полу» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
72	Подвижные игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Знакомство, с помощью игр малой подвижности. Игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
73	«Веселые мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, тренажеры.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
74	«Тренажеры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ. Тренажеры П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
75	«Разноцветные флажки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с флажками, ходьба с флажками –руки в стороны по гимнастической скамейке, тренажеры .Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
76	«Занимательные футболы».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с футболами, ,тренажеры П/и « Мой футбол». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
77	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального фона, тренажеры Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
78	«Волшебные палочки».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гимнастическими палками, ходьба между г/палками змейкой, бег между г/палками змейкой, прыжки через г/палки на двух ногах. П/и «Поймай палку». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
79	«Мы - сильные»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гантелями, тренажеры». П/и «Вышибалы на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
80	«Кто они-дикие животные?».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Путешествие в Джунгли» - подражание диким животным. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
81	«Мы –спортсмены »		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, перебрасывание мячей в парах снизу вверх, от груди, . П/и «Охотник и зайцы». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
82	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку. «Сбор урожая», тренажеры, «Классики». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
83	«Морские чудеса»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ на скамейках, тренажеры.Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
84	«Летний лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на четвереньках друг за другом, с перешагиванием через «пенечки», броски и ловля мяча двумя руками. П/и «Совушка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
85	«Волшебство»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ ( превращения в сказочных героев), п/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5

86	«Зайцы побегайцы»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Бег между предметами, спиной вперед, с высоким подниманием бедра. Тренажеры. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
87	«Путешествие в страну гибкости»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ, ползание по скамейке на животе, на спине, пролезание в тоннель, прыжки через предметы, ходьба по канату боком приставным шагом. П/и «Фигуры». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
88	«Летние приключения»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба с перешагиванием через кубики, прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой», между предметами., тренажеры. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
89	«Мир зверей»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Использование технологии «Театра физического развития» Н.Н. Ефименко (придумывание упражнений детьми на заданную тему). Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
90	Летние забавы»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. » ОРУ с султанчиками. Эстафеты: «Попади в цель», «Забрось мяч», «Передай цветок ком». П/и «Кто быстрее соберется в круг». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
91	«Занимательные мячи»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Забрасывание мяча в корзину двумя руками снизу вверх, тренажеры П/и «Мяч водящему». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
92	«Кубарики»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с кубиками, прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Тренажеры. П/и «Береги предмет». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
93	Игры	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русская народная игра «Ручеек», армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух», казахская народная игра «Подними монету», игры народов Сибири и Дальнего Востока «Ручейки и озера». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
94	«Путешествие в летний лес»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на носках между кеглями, ползание под дугой на четвереньках, прыжки через бруски на двух ногах. Тренажеры. П/и «Два замри, отгоири». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
95	«Тренажеры»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ. Тренажеры. П/и «Береги предмет». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
96	«Большие мячи»	Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с большим мячом, отбивание мяча на месте поочередно правой и левой рукой, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.тренажеры. П/и «Земля, вода, воздух». Рефлексия	1 Теория 0,5 Практика 0,5
Итого			96

### 1.3.4.Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Четвертый год обучения (возраст 6-7 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Подвижные игры	Наблюдение за качественным выполнением двигательных умений и навыков	Приветствие. Создание эмоционального настроения. Знакомство, с помощью игр малой подвижности. Игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
2	«Веселые мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, отбивание мяча от пола и ловля двумя руками, перебрасывание мячей снизу вверх в парах. Тренажеры. П/и «Хитрая лиса» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
3	«Здоровячки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ, ходьба по канату приставным шагом, прыжки через канат влево и вправо на двух ногах. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
4	«Разноцветные шарики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с пластмассовыми шариками, ходьба с шариками – руки в стороны по гимнастической скамейке, тренажеры, п/и «Передай шарик». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
	«Занимательные фитболы».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с фитболами, тренажеры. П/и «Мой фитбол». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
6	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры.Рефлексия	1 Теория 0,5 Практика 0,5
7	«Волшебные палочки».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гимнастическими палками, ходьба между г/палками змейкой, бег между г/палками змейкой, прыжки через г/палки на двух ногах.тренажеры. П/и «Поймай палку». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
8	«Крепыши»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гантелями, тренажеры. П/и «Вышибалы на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
9	Хатха-йога для детей.		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Путешествие в Джунгли» - упражнения из хатха-йоги, подражание диким	1 Теория 0,5

			животным. Рефлексия.	Практика 0,5
10	«Мы –спортсмены »		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, перебрасывание мячей в парах снизу вверх, от груди, с отскоком от пола. П/и «Охотник и зайцы». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
11	Веселые эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку. «Сбор урожая», «Передача мяча над головой», «Классики». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
12	«Кругосветное морское путешествие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ на скамейках, бег с выпрыгиванием вверх.тренажеры Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
13	«Золотой лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на четвереньках друг за другом, с перешагиванием через «пенечки», тренажеры, П/и «Совушка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
14	«Маленькие волшебники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ ( превращения в сказочных героев), п/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
15	«Зайцы побегайцы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Бег между предметами, спиной вперед, с высоким подниманием бедра., тренажеры. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
16	«Путешествие в страну гибкости»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ , ползание по скамейке на животе, на спине, пролезание в тоннель, прыжки через предметы, ходьба по канату боком приставным шагом. П/и «Фигуры». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
17	«Осенние приключения»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба с перешагиванием через кубики, прыжки на двух ногах с продвижением вперед «змейкой», между предметами,тренажеры. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
18	«Любимые подвижные игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, п/игры по выбору детей. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
19	«Животный мир Сибири»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Использование технологии «Театра физического развития» Н.Н. Ефименко (придумывание упражнений детьми на заданную тему). Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
20	«Зимние забавы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. » ОРУ с султанчиками. Эстафеты: «Попади снежком в цель», «Забрось шайбу», «Передай снежный ком». П/и «Кто быстрее соберется в круг». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
21	«Занимательные мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Забрасывание мяча в корзину двумя руками снизу вверх, в корзину одной рукой от плеча. Тренажеры. П/и «Мяч водящему». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
22	«Разноцветные кубики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с кубиками, прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Тренажеры. П/и «Береги предмет». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
23	Подвижные игры народов мира		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русская народная игра «Ручеек», армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух», казахская народная игра «Подними монету», игры народов Сибири и Дальнего Востока «Ручейки и озера». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
24	«Поход в зимний лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на носках между кеглями, ползание под дугой на четвереньках, прыжки через бруски на двух ногах. Тренажеры. П/и «Два Мороза». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
25	«Волшебные снежки».		Игры-эстафеты со снежками: «Попади снежком в цель», «Кто больше соберет снежков», «Передай снежок», п/и «Льдинки, ветер и мороз».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
26	«Ловкие обезьянки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. прыжки вокруг скамейки на двух ногах, с продвижением вперед.тренажеры. П/и «Отбей мяч». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
27	«Лежебокая страна»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на низких четвереньках в различных направлениях, передвижение на ягодицах вперед и назад. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
28	«Мир вокруг нас»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Приседания в парах, спиной друг к другу, передвижения в полуприсяде, тренажеры. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
29	«Сильные и смелые, выносливые ловкие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по г/скамейке с поворотом на 360 посередине, с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг, прыжки через канат слева и справа, продвигаясь вперед. П/и «Не оставайся на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
30	Быстрые тренажеры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, упражнения на тренажерах. П/и «Пустое место». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
31	«Вместе весело шагать по просторам!»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Рефлексия. Ходьба и бег парами. ОРУ с гимнастическими палками, тренажеры. П/и «Золотые ворота».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
32	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Передача мяча над головой», «Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Прыжки на фитболах». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
33	«Зимние забавы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Снежный лабиринт» - ползание по –пластунски под барьерами-дугами, не задевая подвешенный колокольчик, «Снежный завал» - сидя боком	1 Теория 0,5 Практика 0,5

			друг к другу передавать кубики из рук в руки от направляющего в конце колонны, «Достань сосульку», «Оленьи упряжки», п/и «Передай снежок». Рефлексия.	
34	«Веселые скакалки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, прыжки через короткую скакалку, вращая вперед, прокатывание обруча друг другу. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
35	«Зимняя прогулка в лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба широким шагом с высоким подниманием «Через сугробы», подбрасывание снежков (мячей) вверх и ловля после хлопка, прыжки через «канаву» с разбега. Тренажеры. П/и «Зима». колен Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
36	«Веселые ребята»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по-пластунски «выползание из норки», на четвереньках вперед, толкая мяч перед собой до ориентира. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
37	«Скамейка Посиделковна»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по г/скамейке на животе, под скамейкой, не задевая край, на ягодицах, гнилая и разгибая ноги в коленях. П/и «Не оставайся на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
38	«Мы – гимнасты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч на одной ноге, тренажеры. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
39	«Зимние игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Перебрасывание снежков», «Передай снежок», «Попади снежком в кеглю». П/и «Поймай посох». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
40	«Подземное царство царя Уголька»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. бег с ускорением. тренажеры П/и «Иголлка и нитка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
41	«Путешествие в Австралию»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба выпадами, спортивная ходьба, подскоки, прыжки в длину с места, в высоту с места. П/и «Хитрая лиса». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
42	«Верные друзья»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба прыжки на правой и левой ноге тренажеры. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
43	«Богатыри земли Русской»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Игры-эстафеты: «Собери богатыря в дорогу», «Скачки на коне», «Построй стену», «Собери пазлы». П/и «Передай булаву». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
44	«Прыгалка скакалка»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, перепрыгивание через скакалку в движении, высота 20-30 см, перемещаясь по залу, прыжки на скакалке на месте на двух ногах. П/и «Кто быстрее скрутит скакалку». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
45	«Цирковые артисты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба спиной вперед, Ходьба приставным шагом, . П/и «Жмурка с колокольчиком». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
46	Народные подвижные игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русские народные подвижные игры: «Золотые ворота», «Ручеек», «Гуси-гуси», «Плетень». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
47	«Ай, да Масленица!»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под песню «Ой, блины», Эстафеты «Не урони блин», «Кто быстрее пожарит блины», п/и «Горелки». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
48	«День большого мяча»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с большим мячом, отбивание мяча на месте поочередно правой и левой рукой, забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.тренажеры. П/и «Земля, вода, воздух». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
49	«П/и с мячом»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с маленькими мячами, п/и «Вышибалы на полу», «Охотник и зайцы». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
50	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального настроения. тренажеры	1 Теория 0,5 Практика 0,5
51	«День прыгуна»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалками, перешагивание через скакалку в движении, перепрыгивание через скакалку на месте на двух ногах. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
52	«Будущие защитники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Эстафеты «Самый быстрый солдат», «Солдатская кухня», «Конкурс капитанов», «самый меткий солдат». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
53	«Веселый стадион»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с лентами, тренажеры. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
54	«Палочка-помогалочка»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гимнастической палкой, прыжки через палки на двух ногах, тренажеры. П/и «Не урони палку» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
55	«Весеннее путешествие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на правой и левой ноге. Тренажеры. П/и «Посадка овощей». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
56	«Юные спасатели»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание с закрытыми глазами,, упражнение «велосипед» в парах. тренажеры. П/и «Пожарные на учении». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
57	«Маленькие йоги»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Упражнения	1

			«Дерево», «Кошечка», «Гора», «Змея», «Рыбка». Рефлексия.	Теория 0,5 Практика 0,5
58	«Путешествие в космос»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Подбрасывание и ловля мяча в движении, метание мешочков в обруч, ползание на четвереньках под дугу. Тренажеры. П/и «Тренировка в невесомости». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
59	«Заколдованный остров»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба вдоль скамеек, переступая через них влево и вправо, ходьба на четвереньках на прямых руках и ногах, прыжки на фитболе. Тренажеры. П/и «Бабка Ежка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
60	«Дружные ребята»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Круговая разминка, командные игры-эстафеты: «Кто быстрее добегит до флажка», «Кто больше соберет кубиков», «Самый меткий». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
61	«Самые ловкие, самые быстрые»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, тренажеры. п/и «Вышибалы» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
62	«Мы дружим с обручами»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч, прокатывание обручей в парах. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
63	«В городе здоровячков»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча, прыжки на правой и левой ноге, тренажеры. п/и «Пожарные на учениях» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
64	«Занятия на спортивных тренажерах»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
65	«Школа юных спортсменов»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание мешочков в вертикальную цель, ходьба по канату боком, приставным шагом. П/и «Уточка» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
66	«Веселые старты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. П/и - эстафета «Кто быстрее построит башню» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
67	«Если хочешь быть здоров».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа. П/и «Фигуры» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
68	«Лесные приключения».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
69	«Школа мяча»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, метание малого мяча в вертикальную цель. П/и «Вышибалы на полу» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
70	«Страна Попрыгуния».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в высоту с разбега и с места, челночный бег 5м*5м. П/и «Уточка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
71	«Страна Спортландия»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры. П/и «Не оставайся на полу» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
72	«Любимые подвижные игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, п/игры по выбору детей. Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
73	«Мир зверей»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Использование технологии «Театра физического развития» Н.Н. Ефименко (придумывание упражнений детьми на заданную тему). Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
74	«Лето, лето!»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. » ОРУ с султанчиками. Эстафеты: «Надень колечки», «Забрось мяч», «Собери ромашку». П/и «Радуга». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
75	«Летучие мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Забрасывание мяча в корзину двумя руками снизу вверх, в корзину одной рукой от плеча. Тренажеры. П/и «Мяч водящему». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
76	«Разноцветные кубики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с кубиками, прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Тренажеры. П/и «Береги предмет». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
77	Подвижные игры народов мира		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русская народная игра «Ручеек», армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух», казахская народная игра «Подними монету», игры народов Сибири и Дальнего Востока «Ручейки и озера». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
78	«Туристы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на носках между кеглями, ползание под дугой на четвереньках, прыжки через бруски на двух ногах. Тренажеры. П/и «Что нужно туристу?». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
79	«Волшебные эстафеты».		Игры-эстафеты со снежками: «Кто больше соберет ягоды», «Передай лучик», п/и «Лапоть, соломинка, пузырь».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
80	«Ловкие обезьянки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. прыжки вокруг скамейки на двух ногах, с продвижением вперед. тренажеры. П/и «Отбей мяч». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
81	«Как я могу!»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на низких четвереньках в различных направлениях, передвижение на	1 Теория 0,5

			ягодицах вперед и назад. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	Практика 0,5
82	«Мир вокруг нас»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Приседания в парах, спиной друг к другу, передвижения в полуприсяде, тренажеры. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
83	«Сильные и смелые, выносливые ловкие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по г/скамейке с поворотом на 360 посередине, с передачей мяча перед собой и за спиной на каждый шаг, прыжки через канат слева и справа, продвигаясь вперед. П/и «Не оставайся на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
84	Быстрые тренажеры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, упражнения на тренажерах. П/и «Пустое место». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
85	«Друзья»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Рефлексия. Ходьба и бег парами. ОРУ в парах, тренажеры. П/и «Золотые ворота».	1 Теория 0,5 Практика 0,5
86	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Передача мяча над головой», «Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Прыжки на фитболах». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
87	«Летние игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «лабиринт» - ползание по –пластунски под барьерами-дугами, не задевая подвешенный колокольчик, «Горячий блин» - сидя боком друг к другу передавать малые мячи из рук в руки от направляющего в конец колонны, «Достань мандарин», «Лошадки» Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
88	«Прыгуны»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, прыжки через короткую скакалку, вращая вперед, прыжки через длинную скакалку. П/и «Удочка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
89	«Летняя прогулка в лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба широким шагом с высоким подниманием «Через пеньки», подбрасывание мячей вверх и ловля после хлопка, прыжки через «канаву» с разбега. Тренажеры. П/и «Лето». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
90	«Веселые ребята»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по-пластунски «выползание из норки», на четвереньках вперед, толкая мяч перед собой до ориентира. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
91	«Скамейка »		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по г/скамейке на животе, под скамейкой, не задевая край, на ягодицах, сгибая и разгибая ноги в коленях. П/и «Не оставайся на полу». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
92	«Прыгуны»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч на одной ноге, тренажеры. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
93	« Ловкачи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Перебрасывание мячей», «Передай мяч», «Попади мячом в кеглю». П/и «Поймай посох». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
94	«Тренажеры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. бег с ускорением. тренажеры П/и «Иголка и нитка». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
95	«Спортики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба выпадами, спортивная ходьба, подскоки, прыжки в длину с места, в высоту с места. П/и «Хитрая лиса». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
96	«Тренажеры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения.ОРУ. тренажеры П/и «Ловишки». Рефлексия.	1 Теория 0,5 Практика 0,5
Итого				96

## **1.4. Планируемые результаты**

### **1.4.1. Первый год обучения (3-4 года )**

В результате освоения программы воспитанники научатся:

- \*владеть соответствующими возрасту основным движениям (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание , метание), подвижности, выносливости, ловкости.
- \*проявлять активность при участии в подвижных играх и эстафетах.
- \*выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку

### **1.4.2. Второй год обучения (4-5 лет)**

В результате освоения программы воспитанники научатся:

- \*владеть соответствующими возрасту основным движениям (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание , метание), подвижности, выносливости, ловкости.
- \*проявлять активность при участии в подвижных играх и эстафетах.
- \*выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку
- \*проявлять инициативу и самостоятельность, взаимодействовать со сверстниками, участвовать в совместных играх

### **1.4.3. Третий год обучения (5 – 6 лет )**

В результате освоения программы воспитанники научатся:

- \*владеть соответствующими возрасту основным движениям(ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание , метание), подвижности, выносливости, ловкости.
- \*проявлять активность при участии в подвижных играх и эстафетах.
- \*выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку
- \*проявлять инициативу и самостоятельность, взаимодействовать со сверстниками, участвовать в совместных играх, обладать развитым воображением, различать условную и реальную ситуацию.
- \*подчиняться правилам и социальным нормам.
- \*выполнять упражнения на тренажерах.

### **1.4.4. Четвертый год обучения (6 – 7 лет)**

В результате освоения программы воспитанники научатся:

- \*владеть соответствующими возрасту основным движениям(ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание , метание), подвижности, выносливости, ловкости.
- \*проявлять активность при участии в подвижных играх и эстафетах.
- \*выражать положительные эмоции при выполнении упражнений под музыку
- \*проявлять инициативу и самостоятельность, взаимодействовать со сверстниками, участвовать в совместных играх, обладать развитым воображением, различать условную и реальную ситуацию.
- \*подчиняться правилам и социальным нормам.
- \*выполнять упражнения на тренажерах.
- \*договариваться и учитывать интересы других.
- \*владеть разными видами и формами игры.
- \*обладать начальными знаниями о себе.
- \*сохранять правильную осанку.
- \*проявлять творчество в двигательной деятельности.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 лет.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	04.09	15:50	НОД	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением упражнений
2.	Сентябрь	07.09	15:10	НОД	1	«Веселые мячи»	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	11.09		НОД	1	«Здоровячки»	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	14.09	15:50	НОД	1	«Разноцветные флажки»	Спортивный зал	
5	Сентябрь	18.09	15:10	НОД	1	«Занимательные фитболы».	Спортивный зал	
6	Сентябрь	21.09	15:50	НОД	1	Занятия на простых тренажерах	Спортивный зал	
7	Сентябрь	25.09	15:10	НОД	1	«Волшебные палочки».	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	28.09	15:50	НОД	1	«Мы - сильные»	Спортивный зал	
9.	Октябрь	2.10	15:10	НОД	1	Хатха-йога для детей.	Спортивный зал	
10.	Октябрь	5.10	15:50	НОД	1	«Мы –спортсмены »	Спортивный зал	
11.	Октябрь	9.10	15:10	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
12.	Октябрь	12.10	15:50	НОД	1	«Кругосветное морское путешествие»	Спортивный зал	
13.	Октябрь	16.10	15:10	НОД	1	«Золотой лес»	Спортивный зал	
14.	Октябрь	19.10	15:50	НОД	1	«Маленькие волшебники»	Спортивный зал	
15.	Октябрь	23.10	15:10	НОД	1	«Зайцы побегайцы»	Спортивный зал	
16.	Октябрь	26.10	15:50	НОД	1	«Путешествие в страну гибкости»	Спортивный зал	
17.	Ноябрь	2.11	15:10	НОД	1	«Осенние приключения»	Спортивный зал	
18.	Ноябрь	6.11	15:50	НОД	1	«Любимые подвижные игры»	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	9.11	15:10	НОД	1	«Животный мир»	Спортивный зал	
20.	Ноябрь	13.11	15:50	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
21.	Ноябрь	16.11	15:10	НОД	1	«Занимательные мячи»	Спортивный зал	
22.	Ноябрь	20.11	15:50	НОД	1	«Разноцветные кубики»	Спортивный зал	
23.	Ноябрь	23.11	15:10	НОД	1	Подвижные игры народов мира	Спортивный зал	
24.	Ноябрь	27..11	15:50	НОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
25.	Декабрь	4.12	15:10	НОД	1	«Волшебные снежки».	Спортивный зал	
26.	Декабрь	7.12	15:50	НОД	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	
27.	Декабрь	11.12.	15:10	НОД	1	«Лежебокая страна»	Спортивный зал	
28.	Декабрь	14.12	15:50	НОД	1	«Мир вокруг нас»	Спортивный зал	
29.	Декабрь	18.12	15:10	НОД	1	«Сильные и ловкие»	Спортивный зал	
30.	Декабрь	21.12	15:50	НОД	1	Быстрые тренажеры	Спортивный зал	
31.	Декабрь	25.12	15:10	НОД	1	«Вместе весело шагать»	Спортивный зал	
32.	Декабрь	28.12	15:50	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
33.	Январь	11.01	15:10	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
34.	Январь	15.01	15:50	НОД	1	«Веселые скакалки»	Спортивный зал	
35.	Январь	17.01	15:10	НОД	1	«Зимняя прогулка в лес»	Спортивный зал	
36.	Январь	18.01	15:50	НОД	1	«Веселье мышата»	Спортивный зал	
37.	Январь	22..01	15:10	НОД	1	«В гостях у бабушки скамеюшки»	Спортивный зал	
38.	Январь	24.01	15:50	НОД	1	«Мы – гимнасты»	Спортивный зал	
39.	Январь	25.01	15:10	НОД	1	«Зимние игры»	Спортивный зал	
40.	Январь	29.01	15:50	НОД	1	«Подземное царство»	Спортивный зал	
41.	Февраль	1.02	15:10	НОД	1	«Путешествие в Австралию»	Спортивный зал	
42.	Февраль	5.02	15:50	НОД	1	«Верные друзья»	Спортивный зал	
43.	Февраль	8.02	15:10	НОД	1	«Русские богатыри»	Спортивный зал	Спортивно – оздоровительный досуг с участием детей и родителей.
44.	Февраль	12.02	15:50	НОД	1	«Попрыгунчики»	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением
45.	Февраль	15.02	15:10	НОД	1	«Цирковые артисты»	Спортивный зал	

46.	Февраль	19.02	15:50	НОД	1	Народные подвижные игры	Спортивный зал	упражнений	
47.	Февраль	22.02	15:10	НОД	1	«Ай, да Масленица!»	Спортивный зал		
48.	Февраль	26.02	15:50	НОД	1	«День мяча»	Спортивный зал		
49.	Март	4.03	15:10	НОД	1	«П/и с мячом»	Спортивный зал		
50.	Март	7.03	15:50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал		
51.	Март	11.03	15:10	НОД	1	«День прыгуна»	Спортивный зал		
52.	Март	14.03	15:50	НОД	1	«Боевая подготовка»	Спортивный зал		
53.	Март	18.03	15:10	НОД	1	«Веселый стадион»	Спортивный зал		
54.	Март	21.03	15:50	НОД	1	«Палочка-помогалочка»	Спортивный зал		
55.	Март	25.03	15:10	НОД	1	«Прогулка в весенний лес»	Спортивный зал		
56.	Март	28.03	15:50	НОД	1	«Юные спасатели»	Спортивный зал		
57.	Апрель	1.04	15:10	НОД	1	«Маленькие йоги»	Спортивный зал		
58.	Апрель	4.04	15:50	НОД	1	«Путешествие в космос»	Спортивный зал		
59.	Апрель	8.04	15:10	НОД	1	«Заколдованный остров»	Спортивный зал		
60.	Апрель	11.04	15:50	НОД	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал		
61.	Апрель	15.04	15:10	НОД	1	«Самые ловкие, самые быстрые»	Спортивный зал		
62.	Апрель	18.04	15:50	НОД	1	«Мы дружим с обручами»	Спортивный зал		
63.	Апрель	22.04	15:10	НОД	1	«В городе здоровячков»	Спортивный зал		
64.	Апрель	25.04	15:50	НОД	1	«Занятия на спортивных тренажерах»	Спортивный зал		
65.	Май	2.05	15:10	НОД	1	«Школа юных спортсменов»	Спортивный зал		
66.	Май	6.05	15:50	НОД	1	«Веселые старты»	Спортивный зал		Спортивное развлечение с участием родителей и детей.
67.	Май	9.05	15:10	НОД	1	«Если хочешь быть здоров».	Спортивный зал		Наблюдение за выполнением упражнений
68.	Май	13.05	15:50	НОД	1	«Лес полон сказок и чудес».	Спортивный зал		
69.	Май	16.05	15:10	НОД	1	«Школа мяча»	Спортивный зал		
70.	Май	20.05	15:50	НОД	1	«Страна Попрыгунья».	Спортивный зал		
71.	Май	23.05	15:10	НОД	1	«Страна Спортландия»	Спортивный зал		
72.	Май	27.05	15:50	НОД	1	«Веселые эстафеты	Спортивный зал		
73.	Июнь	3.06	15:10	НОД	1	«В гости к зайке»	Спортивный зал		
74.	Июнь	6.06	15:50	НОД	1	«Наши помощники»	Спортивный зал		
75.	Июнь	10.06	15:10	НОД	1	«Поиграем с зайчиком»	Спортивный зал		
76.	Июнь	13.06	15:50	НОД	1	«Усатый –полосатый»	Спортивный зал		
77.	Июнь	17.06	15:10	НОД	1	«Веселые котята»	Спортивный зал		
78.	Июнь	20.06	15:50	НОД	1	«Мишка-Топтыжка»	Спортивный зал		
79.	Июнь	24.06	15:10	НОД	1	«Мишки-силачи»	Спортивный зал		
80.	Июнь	27.06	15:50	НОД	1	«Поиграем в лесу с Топтыжкой»	Спортивный зал		
81.	Июль	1.07	15:10	НОД	1	«Помоги доктору Айболиту»	Спортивный зал		
82.	Июль	4.07	15:50	НОД	1	«Есть ли у дождика ножки?»	Спортивный зал		
83.	Июль	8.07	15:10	НОД	1	«На полянку мы пойдем и цветочки там найдем»	Спортивный зал		
84.	Июль	11.07	15:50	НОД	1	«Нарядим березку»	Спортивный зал		
85.	Июль	15.07	15:10	НОД	1	«У рябинки ,у березы	Спортивный зал		
86.	Июль	18.07	15:50	НОД	1	«В гости к бабушке»	Спортивный зал		
87.	Июль	22.07	15:10	НОД	1	«Что нам лето подарило?»	Спортивный зал		
88.	Июль	25.07	15:50	НОД	1	«Воробей с дороги на дорогу прыг»	Спортивный зал		
89.	Август	1.08	15:10	НОД	1	«Лето, лето!»	Спортивный зал		
90.	Август	5.08	15:50	НОД	1	«Лягушата –малыши»	Спортивный зал		

91	Август	8.08	15:10	НОД	1	«Поможем мышонку»	Спортивный зал
92	Август	12.08	15:50	НОД	1	«Ловкие детишки»	Спортивный зал
93	Август	15.08	15:10	НОД	1	«Кто с высоких толстых сосен нам в корзину шишек сбросил?»	Спортивный зал
94	Август	19.08	15:50	НОД	1	«Лесной колобок, колочий бок»	Спортивный зал
95	Август	22.08	15:10	НОД	1	«Белочкин подарок»	Спортивный зал
96	Август	26.08	15:50	НОД	1	«Дождик, кап, кап!»	Спортивный зал
<b>Количество учебных недель</b>							<b>48</b>
<b>Количество учебных дней</b>							<b>96</b>
<b>Продолжительность каникул</b>							<b>31.12.23 09.01.24 (зимние)</b>
<b>Дата начала и окончания учебного периода</b>							<b>01.09.2023- 31.08.2024 г.</b>

## 2.1.4. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	04.09	15:50	НОД	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением упражнений
2.	Сентябрь	07.09	15:10	НОД	1	«Веселые мячи»	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	11.09		НОД	1	«Здоровячки»	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	14.09	15:50	НОД	1	«Разноцветные шарики»	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	18.09	15:10	НОД	1	«Занимательные фитболы».	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	21.09	15:50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
7.	Сентябрь	25.09	15:10	НОД	1	«Волшебные палочки».	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	28.09	15:50	НОД	1	«Крепыши»	Спортивный зал	
9.	Октябрь	2.10	15:10	НОД	1	Хатха-йога для детей.	Спортивный зал	
10.	Октябрь	5.10	15:50	НОД	1	«Мы –спортсмены »	Спортивный зал	
11.	Октябрь	9.10	15:10	НОД	1	Веселые эстафеты	Спортивный зал	
12.	Октябрь	12.10	15:50	НОД	1	«Кругосветное морское путешествие»	Спортивный зал	
13.	Октябрь	16.10	15:10	НОД	1	«Золотой лес»	Спортивный зал	
14.	Октябрь	19.10	15:50	НОД	1	«Маленькие волшебники»	Спортивный зал	
15.	Октябрь	23.10	15:10	НОД	1	«Зайцы побегайцы»	Спортивный зал	
16.	Октябрь	26.10	15:50	НОД	1	«Путешествие в страну гибкости»	Спортивный зал	
17.	Ноябрь	2.11	15:10	НОД	1	«Осенние приключения»	Спортивный зал	
18.	Ноябрь	6.11	15:50	НОД	1	«Любимые подвижные игры»	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	9.11	15:10	НОД	1	«Животный мир»	Спортивный зал	
20.	Ноябрь	13.11	15:50	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
21.	Ноябрь	16.11	15:10	НОД	1	«Занимательные мячи»	Спортивный зал	
22.	Ноябрь	20.11	15:50	НОД	1	«Разноцветные кубики»	Спортивный зал	
23.	Ноябрь	23.11	15:10	НОД	1	Подвижные игры народов мира	Спортивный зал	
24.	Ноябрь	27..11	15:50	НОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
25.	Декабрь	4.12	15:10	НОД	1	«Волшебные снежки».	Спортивный зал	
26.	Декабрь	7.12	15:50	НОД	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	
27.	Декабрь	11.12.	15:10	НОД	1	«Лежебокая страна»	Спортивный зал	
28.	Декабрь	14.12	15:50	НОД	1	«Мир вокруг нас»	Спортивный зал	
29.	Декабрь	18.12	15:10	НОД	1	«Сильные и смелые, выносливые и ловкие »	Спортивный зал	
30.	Декабрь	21.12	15:50	НОД	1	Быстрые тренажеры	Спортивный зал	
31.	Декабрь	25.12	15:10	НОД	1	«Вместе весело шагать»	Спортивный зал	
32.	Декабрь	28.12	15:50	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
33.	Январь	11.01	15:10	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
34.	Январь	15.01	15:50	НОД	1	«Веселые скакалки»	Спортивный зал	
35.	Январь	17.01	15:10	НОД	1	«Зимняя прогулка в лес»	Спортивный зал	

36.	Январь	18.01	15:50	НОД	1	«Веселые ребята»	Спортивный зал	
37.	Январь	22.01	15:10	НОД	1	«Скамейка Посиделковна»	Спортивный зал	
38.	Январь	24.01	15:50	НОД	1	«Мы – гимнасты»	Спортивный зал	
39.	Январь	25.01	15:10	НОД	1	«Зимние игры»	Спортивный зал	
40.	Январь	29.01	15:50	НОД	1	«Подземное царство царя Уголька»	Спортивный зал	
41.	Февраль	1.02	15:10	НОД	1	«Путешествие в Австралию»	Спортивный зал	
42.	Февраль	5.02	15:50	НОД	1	«Верные друзья»	Спортивный зал	
43.	Февраль	8.02	15:10	НОД	1	«Богатыри земли Русской»	Спортивный зал	Спортивно – оздоровительный досуг с участием детей и родителей.
44.	Февраль	12.02	15:50	НОД	1	«Прыгалка скакалка»	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением упражнений
45.	Февраль	15.02	15:10	НОД	1	«Цирковые артисты»	Спортивный зал	
46.	Февраль	19.02	15:50	НОД	1	Народные подвижные игры	Спортивный зал	
47.	Февраль	22.02	15:10	НОД	1	«Ай, да Масленица!»	Спортивный зал	
48.	Февраль	26.02	15:50	НОД	1	«День большого мяча»	Спортивный зал	
49.	Март	4.03	15:10	НОД	1	«П/и с мячом»	Спортивный зал	
50.	Март	7.03	15:50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
51.	Март	11.03	15:10	НОД	1	«День прыгуна»	Спортивный зал	
52.	Март	14.03	15:50	НОД	1	«Боевая подготовка»	Спортивный зал	
53.	Март	18.03	15:10	НОД	1	«Веселый стадион»	Спортивный зал	
54.	Март	21.03	15:50	НОД	1	«Палочка-помогалочка»	Спортивный зал	
55.	Март	25.03	15:10	НОД	1	«Прогулка в весенний лес»	Спортивный зал	
56.	Март	28.03	15:50	НОД	1	«Юные спасатели»	Спортивный зал	
57.	Апрель	1.04	15:10	НОД	1	«Маленькие йоги»	Спортивный зал	
58.	Апрель	4.04	15:50	НОД	1	«Путешествие в космос»	Спортивный зал	
59.	Апрель	8.04	15:10	НОД	1	«Заколдованный остров»	Спортивный зал	
60.	Апрель	11.04	15:50	НОД	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал	
61.	Апрель	15.04	15:10	НОД	1	«Самые ловкие, самые быстрые»	Спортивный зал	
62.	Апрель	18.04	15:50	НОД	1	«Мы дружим с обручами»	Спортивный зал	
63.	Апрель	22.04	15:10	НОД	1	«В городе здоровячков»	Спортивный зал	
64.	Апрель	25.04	15:50	НОД	1	«Занятия на спортивных тренажерах»	Спортивный зал	
65.	Май	2.05	15:10	НОД	1	«Школа юных спортсменов»	Спортивный зал	
66.	Май	6.05	15:50	НОД	1	«Веселые старты»	Спортивный зал	Спортивное развлечение с участием родителей и детей.
67.	Май	9.05	15:10	НОД	1	«Если хочешь быть здоров».	Спортивный зал	Наблюдение за выполнением упражнений
68.	Май	13.05	15:50	НОД	1	«Лесные приключения».	Спортивный зал	
69.	Май	16.05	15:10	НОД	1	«Школа мяча»	Спортивный зал	
70.	Май	20.05	15:50	НОД	1	«Страна Попрыгунья».	Спортивный зал	
71.	Май	23.05	15:10	НОД	1	«Страна Спортландия»	Спортивный зал	
72.	Май	27.05	15:50	НОД	1	«Веселые эстафеты	Спортивный зал	
73.	Июнь	3.06	15:10	НОД	1	«Разноцветные кубики»	Спортивный зал	
74.	Июнь	6.06	15:50	НОД	1	«Подвижные игры»	Спортивный зал	
75.	Июнь	10.06	15:10	НОД	1	«Путешествие в летний лес»	Спортивный зал	
76.	Июнь	13.06	15:50	НОД	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	
77.	Июнь	17.06	15:10	НОД	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	
78.	Июнь	20.06	15:50	НОД	1	«Лежебокая страна»	Спортивный зал	
79.	Июнь	24.06	15:10	НОД	1	«Мир вокруг нас»	Спортивный зал	
80.	Июнь	27.06	15:50	НОД	1	«Сильные и ловкие»	Спортивный зал	
81.	Июль	1.07	15:10	НОД	1	«Быстрые тренажеры»	Спортивный зал	
82.	Июль	4.07	15:50	НОД	1	«Путешествие в космос»	Спортивный зал	
83.	Июль	8.07	15:10	НОД	1	«Игры-эстафеты»	Спортивный зал	
84.	Июль	11.07	15:50	НОД	1	«Летние забавы»	Спортивный зал	
85.	Июль	15.07	15:10	НОД	1	«Веселые скакалки»	Спортивный зал	
86.	Июль	18.07	15:50	НОД	1	«Летняя прогулка в лес»	Спортивный зал	
87.	Июль	22.07	15:10	НОД	1	«Веселые мышата»	Спортивный зал	
88.	Июль	25.07	15:50	НОД	1	«В гостях у бабушки»	Спортивный зал	
89.	Август	1.08	15:10	НОД	1	«Мы- гимнасты»	Спортивный зал	
90.	Август	5.08	15:50	НОД	1	«Летние игры»	Спортивный зал	

91	Август	8.08	15:10	НОД	1	«Подземное царство»	Спортивный зал
92	Август	12.08	15:50	НОД	1	«Путешествие в Австрию»	Спортивный зал
93	Август	15.08	15:10	НОД	1	«Верные друзья»	Спортивный зал
94	Август	19.08	15:50	НОД	1	«Русские богатыри»	Спортивный зал
95	Август	22.08	15:10	НОД	1	«Попрыгунчики»	Спортивный зал
96	Август	26.08	15:50	НОД	1	«Цирковые артисты»	Спортивный зал
<b>Количество учебных недель</b>							<b>48</b>
<b>Количество учебных дней</b>							<b>96</b>
<b>Продолжительность каникул</b>							<b>31.12.23 09.01.24 (зимние)</b>
<b>Дата начала и окончания учебного периода</b>							<b>01.09.2023- 31.08.2024 г.</b>

### 2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	04.09	16:30	НОД	1	Подвижные игры	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	07.09	15:50	НОД	1	«Веселые мячи»	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	11.09	16:30	НОД	1	«Здоровячки»	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	14.09	15:50	НОД	1	«Разноцветные флажки»	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	18.09	16:30	НОД	1	«Занимательные футболы».	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	21.09	15:50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
7.	Сентябрь	25.09	16:30	НОД	1	«Волшебные палочки».	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	28.09	15:50	НОД	1	«Мы - сильные»	Спортивный зал	
9.	Октябрь	2.10	16:30	НОД	1	Хатха-йога для детей.	Спортивный зал	
10.	Октябрь	5.10	15:50	НОД	1	«Мы –спортсмены »	Спортивный зал	
11.	Октябрь	9.10	16:30	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
12.	Октябрь	12.10	15:50	НОД	1	«Кругосветное морское путешествие»	Спортивный зал	
13.	Октябрь	16.10	16:30	НОД	1	«Золотой лес»	Спортивный зал	
14.	Октябрь	19.10	15:50	НОД	1	«Маленькие волшебники»	Спортивный зал	
15.	Октябрь	23.10	16:30	НОД	1	«Зайцы побегайцы»	Спортивный зал	
16.	Октябрь	26.10	15:50	НОД	1	«Путешествие в страну гибкости»	Спортивный зал	
17.	Ноябрь	2.11	16:30	НОД	1	«Осенние приключения»	Спортивный зал	
18.	Ноябрь	6.11	15:50	НОД	1	«Любимые подвижные игры»	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	9.11	16:30	НОД	1	«Животный мир»	Спортивный зал	
20.	Ноябрь	13.11	15:50	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
21.	Ноябрь	16.11	16:30	НОД	1	«Занимательные мячи»	Спортивный зал	
22.	Ноябрь	20.11	15:50	НОД	1	«Разноцветные кубики»	Спортивный зал	
23.	Ноябрь	23.11	16:30	НОД	1	Подвижные игры народов мира	Спортивный зал	
24.	Ноябрь	27..11	15:50	НОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
25.	Декабрь	4.12	16:30	НОД	1	«Волшебные снежки».	Спортивный зал	
26.	Декабрь	7.12	15:50	НОД	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	
27.	Декабрь	11.12.	16:30	НОД	1	«Лежебокая страна»	Спортивный зал	
28.	Декабрь	14.12	15:50	НОД	1	«Мир вокруг нас»	Спортивный зал	
29.	Декабрь	18.12	16:30	НОД	1	«Сильные и ловкие»	Спортивный зал	
30.	Декабрь	21.12	15:50	НОД	1	Быстрые тренажеры	Спортивный зал	
31.	Декабрь	25.12	16:30	НОД	1	«Вместе весело шагать»	Спортивный зал	
32.	Декабрь	28.12	15:50	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
33.	Январь	11.01	16:30	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
34.	Январь	15.01	15:50	НОД	1	«Веселые скакалки»	Спортивный зал	
35.	Январь	17.01	16:30	НОД	1	«Зимняя прогулка в лес»	Спортивный зал	
36.	Январь	18.01	15:50	НОД	1	«Веселые мышата»	Спортивный зал	
37.	Январь	22..01	16:30	НОД	1	«В гостях у бабушки скамеюшки»	Спортивный зал	
38.	Январь	24.01	15:50	НОД	1	«Мы – гимнасты»	Спортивный зал	

39.	Январь	25.01	16:30	НОД	1	«Зимние игры»	Спортивный зал	
40.	Январь	29.01	15:50	НОД	1	«Подземное царство»	Спортивный зал	
41.	Февраль	1.02	16:30	НОД	1	«Путешествие в Австралию»	Спортивный зал	
42.	Февраль	5.02	15:50	НОД	1	«Верные друзья»	Спортивный зал	
43.	Февраль	8.02	16:30	НОД	1	«Русские богатыри»	Спортивный зал	Спортивно – оздоровительный досуг с участием детей и родителей.
44.	Февраль	12.02	15:50	НОД	1	«Попрыгунчики»	Спортивный зал	
45.	Февраль	15.02	16:30	НОД	1	«Цирковые артисты»	Спортивный зал	
46.	Февраль	19.02	15:50	НОД	1	Народные подвижные игры	Спортивный зал	
47.	Февраль	22.02	16:30	НОД	1	«Ай, да Масленица!»	Спортивный зал	
48.	Февраль	26.02	15:50	НОД	1	«День мяча»	Спортивный зал	
49.	Март	4.03	16:30	НОД	1	«П/и с мячом»	Спортивный зал	
50.	Март	7.03	15:50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
51.	Март	11.03	16:30	НОД	1	«День прыгуна»	Спортивный зал	
52.	Март	14.03	15:50	НОД	1	«Боевая подготовка»	Спортивный зал	
53.	Март	18.03	16:30	НОД	1	«Веселый стадион»	Спортивный зал	
54.	Март	21.03	15:50	НОД	1	«Палочка-помогалочка»	Спортивный зал	
55.	Март	25.03	16:30	НОД	1	«Прогулка в весенний лес»	Спортивный зал	
56.	Март	28.03	15:50	НОД	1	«Юные спасатели»	Спортивный зал	
57.	Апрель	1.04	16:30	НОД	1	«Маленькие йоги»	Спортивный зал	
58.	Апрель	4.04	15:50	НОД	1	«Путешествие в космос»	Спортивный зал	
59.	Апрель	8.04	16:30	НОД	1	«Заколдованный остров»	Спортивный зал	
60.	Апрель	11.04	15:50	НОД	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал	
61.	Апрель	15.04	16:30	НОД	1	«Самые ловкие, самые быстрые»	Спортивный зал	
62.	Апрель	18.04	15:50	НОД	1	«Мы дружим с обручами»	Спортивный зал	
63.	Апрель	22.04	16:30	НОД	1	«В городе здоровячков»	Спортивный зал	
64.	Апрель	25.04	15:50	НОД	1	«Занятия на спортивных тренажерах»	Спортивный зал	
65.	Май	2.05	16:30	НОД	1	«Школа юных спортсменов»	Спортивный зал	
66.	Май	6.05	15:50	НОД	1	«Веселые старты»	Спортивный зал	Спортивное развлечение с участием родителей и детей.
67.	Май	9.05	16:30	НОД	1	«Если хочешь быть здоров».	Спортивный зал	
68.	Май	13.05	15:50	НОД	1	«Лес полон сказок и чудес».	Спортивный зал	
69.	Май	16.05	16:30	НОД	1	«Школа мяча»	Спортивный зал	
70.	Май	20.05	15:50	НОД	1	«Страна Попрыгунья».	Спортивный зал	
71.	Май	23.05	16:30	НОД	1	«Страна Спортландия»	Спортивный зал	
72.	Май	27.05	15:50	НОД	1	«Веселые эстафеты»	Спортивный зал	
73.	Июнь	3.06	16:30	НОД	1	Подвижные игры	Спортивный зал	
74.	Июнь	6.06	15:50	НОД	1	«Веселые мячи»	Спортивный зал	
75.	Июнь	10.06	16:30	НОД	1	«Тренажеры»	Спортивный зал	
76.	Июнь	13.06	15:50	НОД	1	«Разноцветные флажки»	Спортивный зал	
77.	Июнь	17.06	16:30	НОД	1	«Занимательные фитболы».	Спортивный зал	
78.	Июнь	20.06	15:50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
79.	Июнь	24.06	16:30	НОД	1	«Волшебные палочки».	Спортивный зал	
80.	Июнь	27.06	15:50	НОД	1	«Мы - сильные»	Спортивный зал	
81.	Июль	1.07	16:30	НОД	1	«Кто они-дикие животные?».	Спортивный зал	
82.	Июль	4.07	15:50	НОД	1	«Мы –спортсмены »	Спортивный зал	
83.	Июль	8.07	16:30	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
84.	Июль	11.07	15:50	НОД	1	«Морские чудеса»	Спортивный зал	
85.	Июль	15.07	16:30	НОД	1	«Летний лес»	Спортивный зал	
86.	Июль	18.07	15:50	НОД	1	«Волшебство»	Спортивный зал	
87.	Июль	22.07	16:30	НОД	1	«Зайцы побегайцы»	Спортивный зал	
88.	Июль	25.07	15:50	НОД	1	«Путешествие в страну гибкости»	Спортивный зал	
89.	Август	1.08	16:30	НОД	1	«Летние приключения»	Спортивный зал	
90.	Август	5.08	15:50	НОД	1	«Мир зверей»	Спортивный зал	
91.	Август	8.08	16:30	НОД	1	Летние забавы»	Спортивный зал	
92.	Август	12.08	15:50	НОД	1	«Занимательные мячи»	Спортивный зал	
93.	Август	15.08	16:30	НОД	1	«Кубарики»	Спортивный зал	
94.	Август	19.08	15:50	НОД	1	Игры	Спортивный зал	
95.	Август	22.08	16:30	НОД	1	«Путешествие в летний лес»	Спортивный зал	

96	Август	26.08	15:50	НОД	1	«Тренажеры» «Большие мячи»	Спортивный зал	
<b>Количество учебных недель</b>								<b>48</b>
<b>Количество учебных дней</b>								<b>96</b>
<b>Продолжительность каникул</b>								<b>31.12.23 09.01.24 (зимние)</b>
<b>Дата начала и окончания учебного периода</b>								<b>01.09.2023- 31.08.2024 г.</b>

## 2.1.4. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	04.09	16:30	НОД	1	Подвижные игры	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	07.09	15:50	НОД	1	«Веселые мячи»	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	11.09	16:30	НОД	1	«Здоровячки»	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	14.09	15:50	НОД	1	«Разноцветные флажки»	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	18.09	16:30	НОД	1	«Занимательные фитболы».	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	21.09	15:50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
7.	Сентябрь	25.09	16:30	НОД	1	«Волшебные палочки».	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	28.09	15:50	НОД	1	«Мы - сильные»	Спортивный зал	
9.	Октябрь	2.10	16:30	НОД	1	Хатха-йога для детей.	Спортивный зал	
10.	Октябрь	5.10	15:50	НОД	1	«Мы –спортсмены »	Спортивный зал	
11.	Октябрь	9.10	16:30	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
12.	Октябрь	12.10	15:50	НОД	1	«Кругосветное морское путешествие»	Спортивный зал	
13.	Октябрь	16.10	16:30	НОД	1	«Золотой лес»	Спортивный зал	
14.	Октябрь	19.10	15:50	НОД	1	«Маленькие волшебники»	Спортивный зал	
15.	Октябрь	23.10	16:30	НОД	1	«Зайцы побегайцы»	Спортивный зал	
16.	Октябрь	26.10	15:50	НОД	1	«Путешествие в страну гибкости»	Спортивный зал	
17.	Ноябрь	2.11	16:30	НОД	1	«Осенние приключения»	Спортивный зал	
18.	Ноябрь	6.11	15:50	НОД	1	«Любимые подвижные игры»	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	9.11	16:30	НОД	1	«Животный мир»	Спортивный зал	
20.	Ноябрь	13.11	15:50	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
21.	Ноябрь	16.11	16:30	НОД	1	«Занимательные мячи»	Спортивный зал	
22.	Ноябрь	20.11	15:50	НОД	1	«Разноцветные кубики»	Спортивный зал	
23.	Ноябрь	23.11	16:30	НОД	1	Подвижные игры народов мира	Спортивный зал	
24.	Ноябрь	27..11	15:50	НОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
25.	Декабрь	4.12	16:30	НОД	1	«Волшебные снежки».	Спортивный зал	
26.	Декабрь	7.12	15:50	НОД	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	
27.	Декабрь	11.12.	16:30	НОД	1	«Лежебокая страна»	Спортивный зал	
28.	Декабрь	14.12	15:50	НОД	1	«Мир вокруг нас»	Спортивный зал	
29.	Декабрь	18.12	16:30	НОД	1	«Сильные и ловкие»	Спортивный зал	
30.	Декабрь	21.12	15:50	НОД	1	Быстрые тренажеры	Спортивный зал	
31.	Декабрь	25.12	16:30	НОД	1	«Вместе весело шагать»	Спортивный зал	
32.	Декабрь	28.12	15:50	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
33.	Январь	11.01	16:30	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
34.	Январь	15.01	15:50	НОД	1	«Веселые скакалки»	Спортивный зал	
35.	Январь	17.01	16:30	НОД	1	«Зимняя прогулка в лес»	Спортивный зал	
36.	Январь	18.01	15:50	НОД	1	«Веселые мышата»	Спортивный зал	
37.	Январь	22..01	16:30	НОД	1	«В гостях у бабушки скамеечки»	Спортивный зал	
38.	Январь	24.01	15:50	НОД	1	«Мы – гимнасты»	Спортивный зал	
39.	Январь	25.01	16:30	НОД	1	«Зимние игры»	Спортивный зал	
40.	Январь	29.01	15:50	НОД	1	«Подземное царство»	Спортивный зал	
41.	Февраль	1.02	16:30	НОД	1	«Путешествие в Австралию»	Спортивный зал	
42.	Февраль	5.02	15:50	НОД	1	«Верные друзья»	Спортивный зал	
43.	Февраль	8.02	16:30	НОД	1	«Русские богатыри»	Спортивный зал	Спортивно – оздоровительный досуг с участием детей и родителей.
44.	Февраль	12.02	15:50	НОД	1	«Попрыгунчики»	Спортивный зал	
45.	Февраль	15.02	16:30	НОД	1	«Цирковые артисты»	Спортивный зал	
46.	Февраль	19.02	15:50	НОД	1	Народные подвижные игры	Спортивный зал	

47.	Февраль	22.02	16:30	НОД	1	«Ай, да Масленица!»	Спортивный зал	
48.	Февраль	26.02	15:50	НОД	1	«День мяча»	Спортивный зал	
49.	Март	4.03	16:30	НОД	1	«П/и с мячом»	Спортивный зал	
50.	Март	7.03	15:50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
51.	Март	11.03	16:30	НОД	1	«День прыгуна»	Спортивный зал	
52.	Март	14.03	15:50	НОД	1	«Боевая подготовка»	Спортивный зал	
53.	Март	18.03	16:30	НОД	1	«Веселый стадион»	Спортивный зал	
54.	Март	21.03	15:50	НОД	1	«Палочка-помогалочка»	Спортивный зал	
55.	Март	25.03	16:30	НОД	1	«Прогулка в весенний лес»	Спортивный зал	
56.	Март	28.03	15:50	НОД	1	«Юные спасатели»	Спортивный зал	
57.	Апрель	1.04	16:30	НОД	1	«Маленькие йоги»	Спортивный зал	
58.	Апрель	4.04	15:50	НОД	1	«Путешествие в космос»	Спортивный зал	
59.	Апрель	8.04	16:30	НОД	1	«Заколдованный остров»	Спортивный зал	
60.	Апрель	11.04	15:50	НОД	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал	
61.	Апрель	15.04	16:30	НОД	1	«Самые ловкие, самые быстрые»	Спортивный зал	
62.	Апрель	18.04	15:50	НОД	1	«Мы дружим с обручами»	Спортивный зал	
63.	Апрель	22.04	16:30	НОД	1	«В городе здоровячков»	Спортивный зал	
64.	Апрель	25.04	15:50	НОД	1	«Занятия на спортивных тренажерах»	Спортивный зал	
65.	Май	2.05	16:30	НОД	1	«Школа юных спортсменов»	Спортивный зал	
66.	Май	6.05	15:50	НОД	1	«Веселые старты»	Спортивный зал	Спортивное развлечение с участием родителей и детей.
67.	Май	9.05	16:30	НОД	1	«Если хочешь быть здоров».	Спортивный зал	
68.	Май	13.05	15:50	НОД	1	«Лес полон сказок и чудес».	Спортивный зал	
69.	Май	16.05	16:30	НОД	1	«Школа мяча»	Спортивный зал	
70.	Май	20.05	15:50	НОД	1	«Страна Попрыгунья».	Спортивный зал	
71.	Май	23.05	16:30	НОД	1	«Страна Спортландия»	Спортивный зал	
72.	Май	27.05	15:50	НОД	1	«Веселые эстафеты»	Спортивный зал	
73.	Июнь	3.06	16:30	НОД	1	Подвижные игры	Спортивный зал	
74.	Июнь	6.06	15:50	НОД	1	«Веселые мячи»	Спортивный зал	
75.	Июнь	10.06	16:30	НОД	1	«Тренажеры»	Спортивный зал	
76.	Июнь	13.06	15:50	НОД	1	«Разноцветные флажки»	Спортивный зал	
77.	Июнь	17.06	16:30	НОД	1	«Занимательные фитболы».	Спортивный зал	
78.	Июнь	20.06	15:50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
79.	Июнь	24.06	16:30	НОД	1	«Волшебные палочки».	Спортивный зал	
80.	Июнь	27.06	15:50	НОД	1	«Мы - сильные»	Спортивный зал	
81.	Июль	1.07	16:30	НОД	1	«Кто они-дикие животные?».	Спортивный зал	
82.	Июль	4.07	15:50	НОД	1	«Мы –спортсмены »	Спортивный зал	
83.	Июль	8.07	16:30	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
84.	Июль	11.07	15:50	НОД	1	«Морские чудеса»	Спортивный зал	
85.	Июль	15.07	16:30	НОД	1	«Летний лес»	Спортивный зал	
86.	Июль	18.07	15:50	НОД	1	«Волшебство»	Спортивный зал	
87.	Июль	22.07	16:30	НОД	1	«Зайцы побегайцы»	Спортивный зал	
88.	Июль	25.07	15:50	НОД	1	«Путешествие в страну гибкости»	Спортивный зал	
89.	Август	1.08	16:30	НОД	1	«Летние приключения»	Спортивный зал	
90.	Август	5.08	15:50	НОД	1	«Мир зверей»	Спортивный зал	
91.	Август	8.08	16:30	НОД	1	Летние забавы»	Спортивный зал	
92.	Август	12.08	15:50	НОД	1	«Занимательные мячи»	Спортивный зал	
93.	Август	15.08	16:30	НОД	1	«Кубарики»	Спортивный зал	
94.	Август	19.08	15:50	НОД	1	Игры	Спортивный зал	
95.	Август	22.08	16:30	НОД	1	«Путешествие в летний лес»	Спортивный зал	
96.	Август	26.08	15:50	НОД	1	«Тренажеры» «Большие мячи»	Спортивный зал	
<b>Количество учебных недель</b>								<b>48</b>
<b>Количество учебных дней</b>								<b>96</b>
<b>Продолжительность каникул</b>								<b>31.12.23 09.01.24 (зимние)</b>
<b>Дата начала и окончания учебного периода</b>								<b>01.09.2023- 31.08.2024 г.</b>

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном спортивным инвентарем: скамейки гимнастические – 2шт; стенка гимнастическая – 2 пролета, щиты баскетбольные – 2шт; бревна гимнастические – 2 шт; канат – 1 шт; набивной мяч – 1 шт; мешочки с песком (100гр.) – 30 шт; обручи гимнастические (d – 50см) – 10 шт; (d -80 см) – 25 шт; палки гимнастические – 20 шт; шнур (10м) – 1шт; скакалки – 30 шт; ленты цветные -60 шт; мячи резиновые малые – 20 шт; мячи резиновые средние – 25 шт; мячи резиновые большие – 20 шт; мячи баскетбольные – 3 шт; кубики полиэтиленовые – 40 шт; кегли – 40 шт; флажки четырех цветов – 40 шт; дуги для подлезания – 6 шт; гантели (0,5 кг) – 50 шт; маты мягкие – 8 шт, коврики индивидуальные – 30 шт; сухой бассейн - 1 шт; фитболы – 15 шт; велотренажеры – 6 шт; беговая дорожка – 1 шт;штанга детская – 1 шт; диск здоровья – 2 шт.

**2.2.2. Информационное обеспечение:** компьютер с выходом в интернет, магнитофон.

### 2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие инструктор по физической культуре Чепикова Анна Сергеевна, педагог с педагогическим образованием (Томский государственный педагогический университет, квалификация - инструктор по физической культуре, специальность -физическая культура, 2004г.), первой квалификационной категории.

## 2.3. Формы аттестации детей.

В процессе освоения обучающимися программы дополнительного образования по физической культуре педагог контролирует качество полученных знаний, умений и навыков в соответствии с определёнными критериями показателей, а также осуществляет оперативное управление образовательным процессом.

Основной формой промежуточной аттестации по программе является спортивно-итоговое занятие в форме спортивного праздника, развлечения.

Итоговые занятия в форме спортивного праздника с приглашением зрителей проводятся в конце учебного года.

Данная программа создана, в первую очередь, для развития заинтересованности и работоспособности детей дошкольного возраста по физической культуре. Поэтому уровень освоения программы детьми может определяться не дифференцированной оценкой, а по их работе в течение всего процесса обучения по следующим критериям:

Сформирован (высокий уровень освоения программы-2). Показатель развития проявляется в полном объеме и наблюдается в самостоятельной деятельности ребенка.

(Представления об объектах признаках и свойствах сформированы; ребёнок все задания выполняет правильно, отвечает на поставленные вопросы).

Находится в стадии формирования (средний уровень освоения программы-1).

Показатель проявляется не всегда или не в полном объеме; с небольшой помощью взрослого (с помощью наводящих вопросов, дозированной подсказки, показа, образца).

Не сформирован (низкий уровень освоения программы-0). Показатель проявляется крайне редко или совсем не проявляется; ребенок не справляется даже с небольшой помощью взрослого

Педагогическая диагностика физического развития детей																		
		Двигательные умения и навыки																
№ п/	Фамилия имя ребенка	Бег 30м		Челночный бег		Пресс		Прыжок в длину		Метание набивного мяча		Гибкость		Подвижные игры		Уровень развития		
		Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	

1																			
2																			
3																			
4																			
5																			

Протокол  
 результатов промежуточной аттестации, обучающихся по дополнительным  
 общеобразовательным программам МАДОУ №62  
 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Дополнительная общеразвивающая программа \_\_\_\_\_  
 Срок реализации программы \_\_\_\_\_  
 № группы, количество обучающихся в группе \_\_\_\_\_  
 ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_  
 Форма проведения \_\_\_\_\_  
 Форма оценки результатов аттестации: уровень (0,1,2)

**Результаты аттестации**

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Результат аттестации
1		
2		
3		
4		
5		
6		

**ПО ИТОГАМ АТТЕСТАЦИИ**

Сформирован (высокий уровень освоения программы-2). (чел.)  
 Находится в стадии формирования (средний уровень освоения программы-1). (чел.)  
 Не сформирован (низкий уровень освоения программы-0). (чел.)  
 ВСЕГО чел.

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АТТЕСТАЦИИ**

Переведено на следующий год (чел.)  
 Оставлено для продолжения обучения на этом же году (чел.) ФИО  
 Выпущено в связи с окончанием обучения по программе (чел.)  
 Подпись педагога

**2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результата.** Журнал посещаемости, совместные физкультурно – оздоровительные мероприятия с участием родителей воспитанников.

**2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** тематическое открытое занятие – ежегодно 1 раз в год.

**2.4. Оценочные материалы**

Наблюдение, критерии освоения программы.

**2.5. Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса – очно.**

**Методы и приемы обучения:**

**Наглядные:** показ иллюстраций, показ упражнений.

**Словесные:** слушание, пояснение, объяснения, ситуативный разговор, беседа;

**Практические:** игровые, двигательные упражнения, элементы хатха-йоги, элементы театрализации; пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, кинезиологические упражнения.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая в количестве 10 – 15 человек, воспитанники в возрасте 3-7 лет.

**Формы организации НОД:** групповая форма.

**Формы организации учебного занятия:** НОД.

**Педагогические технологии:** использование технологии здоровьесбережения:

- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- самомассаж;

**Алгоритм НОД:**

### Структура НОД

- Приветствие. Эмоциональный настрой на предстоящую деятельность.
- Гимнастика для мелкой моторики рук. Упражнения на зрительно-моторную координацию. Развитие тактильных ощущений. Кинезиологические упражнения.
- ОРУ с различными предметами или без предметов.
- Основные виды движений (ходьба, прыжки, ползание, лазание, бег). Упражнения на тренажерах с детьми (старшего возраста)
- Подвижные игры, игры-эстафеты. Проявление инициативы и творческих возможностей.
- Рефлексия. Подведение итогов, беседа.
- Эмоциональная установка на успешность. Ритуал «выхода» из занятия.

### 2.6. Список литературы и интернет-источников

1. Бурлакова Н.О. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов/ Москва Просвещение, 2011г.
2. Ефименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность, сценарии игр-занятий 6-7 лет/Дрофа,2014г.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления/ Линка-Пресс,2000г.
4. Моргунова О.Н. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ/Метода, Воронеж,2013г.
5. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми/ Мозаика-Синтез,2015г.
6. Подольская Е. И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет./Изд. «Учитель», 2009г.
7. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятия с детьми 2-7 лет/ Мозаика-Синтез, 2015г.