


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

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 30.08.2019г.

Утверждаю:
Заведующий  Л.А. Алексеева
Приказ №148/1 от 30.08.2019г.



**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, 2019

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (3-4 года).....	8
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (4-5 лет).....	11
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).....	23
Планируемые результаты.....	29
1.4.1. Планируемые результаты. Первый год обучения (3-4 года)	
1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (4-5 лет)	
1.4.3. Планируемые результаты. Третий год обучения (5-6 лет)	
1.4.4. Планируемые результаты. Четвертый год обучения (6-7 лет)	

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	
2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 лет.....	30
2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет.....	33
2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет.....	38
2.1.4. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет.....	43
2.2. Условия реализации программы.....	49
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы	
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
2.4. Оценочные материалы	
2.5. Методические материалы.....	50
2.6. Список литературы.....	50

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» физкультурно – спортивной направленности, ориентирована на совершенствование двигательной деятельности 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. Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

* п.1.6. ФГОС ДО направлен на решение задач: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

* п.2.6. "Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности";

* п.2.7. Физическое развитие включает 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), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок» в соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», **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. 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, дополнительная общеразвивающая 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 и развитие и оздоровление ребенка, прививает потребность в движении, доставляет радость.

Программа «Здоровячок» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (далее - СанПиН 2.4.1.3049-13);
- Приказ «Об организации работы по оказанию платных образовательных услуг в МБДОУ № 62 в 2019-2020 уч. году» от 21.08.2019 № 131;
- Приказ «Об утверждении перечня, продолжительности занятий и цен на платные образовательные услуги на 2019-2020 учебный год» от 21.08.2019 № 132;
- Положение о порядке предоставления платных образовательных услуг в МБДОУ № 62 на 2019-2020 учебный год от 21.08.2019 приказ № 134;
- Положение о направлении расходования средств, полученных от оказания платных услуг муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 62 г.Томска на 2019-2020 учебный год от 21.08.2019 приказ № 134.

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, использования тренажеров для детей старшего дошкольного возраста и других нетрадиционных форм физкультурно- 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, имеющих 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: стретчинг, психогимнастика, самомассаж, дыхательные упражнения, гимнастика 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 сильных 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 иррадируют. 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. Ребенок 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 ребенка. 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 ребенком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка 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

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на четыре учебных года обучения (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 252 часа (32 часа для детей 3-4 года, 72 часа 4-7 лет).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в разновозрастном постоянном составе.

Режим занятий - 1 раз в неделю для детей 3-4 года и 2 раза в неделю для детей 4-7 лет, **периодичность** - с сентября по май включительно; **продолжительность** – 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма, через занятия на детских тренажерах.

Задачи:

Оздоровительные:

Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма;

Образовательные:

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

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

Воспитательные:

Воспитание потребностей в здоровом образе жизни;

Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 3-4 года)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов
				Практика
1	Подвижные игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Знакомство, с помощью игр малой подвижности. Игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости. Рефлексия.	1
2	«Здоровячки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ, ходьба по извилистой дорожке, прыжки на двух ногах. П/и «найди свой домик по цвету своего листочка». Рефлексия.	1
3	«Занимательные фитболы».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с фитболами, прокатывание фитболов до ориентира. П/и «Мой фитбол». Рефлексия.	1
4	«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
5	Хатха-йога для детей.		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Путешествие в Джунгли» - упражнения из хатха-йоги, подражание диким животным. Рефлексия.	1
6	Игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку. , «листочки и ветер», «воробушки и кот». Рефлексия.	1
7	«Золотой лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на четвереньках друг за другом, с перешагиванием через «пенечки», П/и «Медведь». Рефлексия.	1
8	«Зайцы побегайцы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 5 линий. П/и «Веселые зайчата». Рефлексия.	1
9	«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 птиц». Рефлексия.	1
10	«Животный мир»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Использование технологии «Театра физического развития» Н.Н. Ефименко (придумывание упражнений детьми на заданную тему). Рефлексия.	2
11	«Зимние забавы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения.» ОРУ с султанчиками. «ходьба парами по	1

			кругу широким и мелким шагом, подпрыгивание на месте. Игровое упражнение «Сними ленту». Рефлексия.	
12	«Разноцветные кубики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с кубиками, прыжки на двух ногах через кубики. П/и «найди свой домик». Рефлексия.	1
13	«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
14	«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
15	«Мир вокруг нас»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Приседания в парах, передвижения в полуприседе, . П/и «Ловишка». Рефлексия.	1
16	Быстрые тренажеры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, упражнения на тренажерах. П/и «Пустое место». Рефлексия.	1
17	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Передача мяча над головой», «Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Прыжки на фитболах». Рефлексия.	1
18	«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
19	«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
20	«Мы – гимнасты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч на двух ногах, П/и «Найди свой домик». Рефлексия.	1
21	«Подземное царство»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на высоких четвереньках, огибая обручи, . П/и «». Рефлексия.	1
22	«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
23	«Попрыгунчики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ. прыжки перемещаясь по залу, прыжки на месте на двух ногах. П/и «». Рефлексия.	1
24	подвижные игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. подвижные игры: «цветные автомобили», «найди свой домик», «кто быстрее до места»,. Рефлексия.	1
25	«День мяча»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, метание мяча двумя руками из-за головы сидя П/и «брось поймай». Рефлексия.	1
26	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального настроения. круговая тренировка с простыми тренажерами. Рефлексия.	1

27	«Боевая подготовка»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Самый быстрый солдат», «Самый сильный», «самый меткий солдат». Рефлексия.	1
28	«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
29	«Юные спасатели»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. прокатывание мячей друг другу, упражнение «велосипед» в парах. П/и «перелет птиц». Рефлексия.	1
30	«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
31	«Дружные ребята»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Круговая разминка, командные игры: «Кто быстрее добежит до флажка», «Кто больше соберет кубиков», «Самый меткий». Рефлексия.	1
32	«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
33	«Школа юных спортсменов»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание мешочков в горизонтальную цель, ходьба по канату боком, приставным шагом. П/и «Цветные автомобили» Рефлексия.	1
34	«Если хочешь быть здоров».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в длину с места, ходьба по бревну боком. П/и «Фигуры» Рефлексия.	1
35	«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
36	«Страна Спортландия»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Броски мешочка на дальность правой и левой рукой П/и «Зайцы и волк» Рефлексия.	1
	Итого:			36

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		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Знакомство, с помощью игр малой подвижности. Игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости. Рефлексия.	1
2	«Мой веселый, звонкий мяч»		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
3	«Здоровячки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с элементами хатха-йоги, ходьба по канату приставным шагом, прыжки через канат влево и вправо на двух ногах. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1
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
	«Занимательные фитболы».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с фитболами, прыжки на фитболах до ориентира. П/и «Мой фитбол». Рефлексия.	1
6	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Велотренажер, беговая дорожка, поднятие штанги- 1 кг - круговая тренировка. Рефлексия.	1
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
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
9	«Путешествие в Джунгли»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ «Путешествие в Джунгли». Рефлексия.	1
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

11	Веселые эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку. «Сбор урожая», «Передача мяча над головой», «Классики». Рефлексия.	1
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
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
14	«Маленькие волшебники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с элементами хатха-йоги (превращения в сказочных героев), п/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1
15	«Зайцы побегайцы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Бег между предметами, спиной вперед, с высоким подниманием бедра. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1
16	«Путешествие в страну гибкости»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с элементами хатха-йоги, ползание по скамейке на животе, на спине, пролезание в тоннель, прыжки через предметы, ходьба по канату боком приставным шагом. П/и «Фигуры». Рефлексия.	1
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
18	«Любимые подвижные игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, п/игры по выбору детей. Рефлексия.	1
19	«Животный мир Сибири»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Использование технологии «Театра физического развития» Н.Н. Ефименко (придумывание упражнений детьми на заданную тему). Рефлексия.	2
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
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
22	«Разноцветные кубики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с кубиками, прыжки на правой и левой ноге между кубиками. П/и «Береги предмет». Рефлексия.	1
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	1

			народов Сибири и Дальнего Востока «Ручейки и озера». Рефлексия.	
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
25	«Волшебные снежки».		Игры-эстафеты со снежками: «Попади снежком в цель», «Кто больше соберет снежков», «Передай снежок», п/и «Льдинки, ветер и мороз».	1
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
27	«Лежебокая страна»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на низких четвереньках в различных направлениях, передвижение на ягодичах вперед и назад. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1
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
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
30	Быстрые тренажеры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, упражнения на тренажерах. П/и «Пустое место». Рефлексия.	1
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
32	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Передача мяча над головой», «Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Прыжки на фитболах». Рефлексия.	1
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
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
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». колена Рефлексия.	1

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
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
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
39	«Зимние игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Перебрасывание снежков», «Передай снежок», «Попади снежком в кеглю». П/и «Поймай посох». Рефлексия.	1
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 ускорением. П/и «Иголка и нитка». Рефлексия.	1
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
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
43	«Богатыри земли Русской»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Игры-эстафеты: 2Собери богатыря в дорогу», «Скачки на коне», «Построй стену», «Собери пазлы». П/и «Передай булаву». Рефлексия.	1
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
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
46	Народные подвижные игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русские народные подвижные игры: «Золотые ворота», «Ручеек», «Гуси-гуси», «Плетень». Рефлексия.	1
47	«Ай, да Масленница!»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под песню «Ой, блины», Эстафеты «Не урони блин», «Кто быстрее пожарит блины», п/и «Горелки». Рефлексия.	1
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	1

			«Земля, вода, воздух». Рефлексия.	
49	«П/и с мячом»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с малыми мячами, п/и «Вышибалы на полу», «Охотник и зайцы». Рефлексия.	1
50	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Велотренажер, беговая дорожка, поднимание штанги- 1 кг - круговая тренировка. Рефлексия.	1
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
52	«Будущие защитники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Эстафеты «Самый быстрый солдат», «Солдатская кухня», «Конкурс капитанов», «самый меткий солдат». Рефлексия.	1
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
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
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
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
57	«Маленькие йоги»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Упражнения «Дерево», «Кошечка», «Гора», «Змея», «Рыбка». Рефлексия.	1
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
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
60	«Дружные ребята»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Круговая разминка, командные игры-эстафеты: «Кто быстрее добежит до флажка», «Кто больше соберет кубиков», «Самый меткий». Рефлексия.	1

61	«Самые ловкие, самые быстрые»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, п/и «Вышибалы» Рефлексия.	1
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
63	«В городе здоровячков»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимн. скамейке с перекладыванием малого мяча, прыжки на правой и левой ноге, п/и «Пожарные на учениях» Рефлексия.	1
64	«Занятия на спортивных тренажерах»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Велотренажер, беговая дорожка, поднятие штанги- 1 кг - круговая тренировка. Рефлексия.	1
65	«Школа юных спортсменов»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание мешочков в вертикальную цель, ходьба по канату боком, приставным шагом. П/и «Удочка» Рефлексия.	1
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
67	«Если хочешь быть здоров».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа. П/и «Фигуры» Рефлексия.	1
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
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
70	«Страна Попрыгуния».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в высоту с разбега и с места, челночный бег 5м*5м. П/и «Удочка». Рефлексия.	1
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
72	«Веселые старты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Кто больше соберет шаров», «Баскетбольное ведение мяча», «Забрасывание мешочков в корзину». П/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1
	Итого:			72

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		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Знакомство, с помощью игр малой подвижности. Игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости. Рефлексия.	1
2	«Веселые мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с мячом, тренажеры.	1
3	«Здоровячки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ. Тренажеры. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1
4	«Разноцветные флажки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с флажками, ходьба с флажками –руки в стороны по гимнастической скамейке, тренажеры .Рефлексия.	1
5	«Занимательные фитболы».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с фитболами, тренажеры П/и « Мой фитбол». Рефлексия.	1
6	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального фона, тренажеры. Рефлексия.	1
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
8	«Мы - сильные»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гантелями, тренажеры». П/и «Вышибалы на полу». Рефлексия.	1
9	Хатха-йога для детей.		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Путешествие в Джунгли» - упражнения из хатха-йоги, подражание диким животным. Рефлексия.	1
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
11	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку. «Сбор урожая», тренажеры, «Классики». Рефлексия.	1
12	«Кругосветное морское путешествие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ на скамейках, тренажеры. Рефлексия.	1
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».	1

			Рефлексия.	
14	«Маленькие волшебники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с элементами психогимнастики (превращения в сказочных героев), п/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1
15	«Зайцы побегайцы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Бег между предметами, спиной вперед, с высоким подниманием бедра. Тренажеры. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1
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
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
18	«Любимые подвижные игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, п/игры по выбору детей. Рефлексия.	1
19	«Животный мир»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Использование технологии «Театра физического развития» Н.Н. Ефименко (придумывание упражнений детьми на заданную тему). Рефлексия.	2
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
21	«Занимательные мячи»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Забрасывание мяча в корзину двумя руками снизу вверх, тренажеры П/и «Мяч водящему». Рефлексия.	1
22	«Разноцветные кубики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с кубиками, прыжки на правой и левой ноге между кубиками. П/и «Береги предмет». Рефлексия.	1
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
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
25	«Волшебные снежки».		Игры-эстафеты со снежками: «Попади снежком в цель», «Кто больше соберет снежков», «Передай снежок», п/и «Льдинки, ветер и мороз».	1
26	«Ловкие обезьянки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры. П/и «Отбей мяч». Рефлексия.	1

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
28	«Мир вокруг нас»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Приседания в парах, спиной друг к другу, передвижения в полуприсяде. Тренажеры. П/и «Удочка». Рефлексия.	1
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
30	Быстрые тренажеры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, упражнения на тренажерах. П/и «Пустое место». Рефлексия.	1
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
32	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Передача мяча над головой», «Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Прыжки на фитболах». Рефлексия.	1
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
34	«Веселые скакалки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, тренажеры. П/и «Удочка». Рефлексия.	1
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
36	«Веселые мышата»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по-пластунски «выползание из норки», тренажеры. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1
37	«В гостях у бабушки скамеечки»		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
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
39	«Зимние игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Перебрасывание снежков», «Передай снежок», «Попади снежком в кеглю». П/и «Поймай посох». Рефлексия.	1
40	«Подземное»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на высоких четвереньках, огибая	1

	царство»		обручи, передвижение на ягодицах в положении сидя, лазание по лестнице приставными шагами, бег с ускорением. П/и «Иголка и нитка». Рефлексия.	
41	«Путешествие в Австралию»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба выпадами, спортивная ходьба, подскоки, тренажеры. П/и «Хитрая лиса». Рефлексия.	1
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
43	«Русские богатыри»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Игры-эстафеты: 2Собери богатыря в дорогу», «Скачки на коне», «Построй стену», «Собери пазлы». П/и «Передай булаву». Рефлексия.	1
44	«Попрыгунчики»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ со скакалкой, тренажеры. П/и «Кто быстрее скрутит скакалку». Рефлексия.	1
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
46	Народные подвижные игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русские народные подвижные игры: «Золотые ворота», «Ручеек», «Гуси-гуси», «Плетень». Рефлексия.	1
47	«Ай, да Масленница!»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под песню «Ой, блины», Эстафеты «Не урони блин», «Кто быстрее пожарит блины», п/и «Горелки». Рефлексия.	1
48	«День мяча»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с большим мячом, тренажеры. П/и «Земля, вода, воздух». Рефлексия.	1
49	«П/и с мячом»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с малыми мячами, п/и «Вышибалы на полу», «Охотник и зайцы». Рефлексия.	1
50	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры. Рефлексия.	1
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
52	«Боевая подготовка»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Эстафеты «Самый быстрый солдат», «Солдатская кухня», «Конкурс капитанов», «самый меткий солдат». Рефлексия.	1
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

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
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
56	«Юные спасатели»		Приветствие Тренажеры. П/и «Пожарные на учении». Рефлексия.	1
57	«Маленькие йоги»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Упражнения «Дерево», «Кошечка», «Гора», «Змея», «Рыбка». Рефлексия.	1
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
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
60	«Дружные ребята»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Круговая разминка, командные игры-эстафеты: «Кто быстрее добежит до флажка», «Кто больше соберет кубиков», «Самый меткий». Рефлексия.	1
61	«Самые ловкие, самые быстрые»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, тренажеры, п/и «Вышибалы» Рефлексия.	1
62	«Мы дружим с обручами»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с обручами, прыжки из обруча в обруч, тренажеры. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1
63	«В городе здоровячков»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимн. скамейке с переключением малого мяча, прыжки на правой и левой ноге, п/и «Пожарные на учениях» Рефлексия.	1
64	«Занятия на спортивных тренажерах»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры. Рефлексия	1
65	«Школа юных спортсменов»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание мешочков в вертикальную цель, ходьба по канату боком, приставным шагом. П/и «Удочка» Рефлексия.	1
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
67	«Если хочешь»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры .П/и «Фигуры» Рефлексия.	1

	быть здоров».			
68	«Лес полон сказок и чудес».		Приветствие. Создание эмоционального настроения, тренажеры. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1
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
70	«Страна Попрыгуния».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в высоту с разбега и с места, челночный бег 5м*5м. П/и «Удочка». Рефлексия.	1
71	«Страна Спортландия»		Приветствие. Создание эмоционального настроения тренажеры. П/и «Не оставайся на полу» Рефлексия.	1
72	«Веселые эстафеты»	Физкультурно-оздоровительный досуг	Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Кто больше соберет шаров», «Баскетбольное ведение мяча», «Забрасывание мешочков в корзину». П/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1
	Итого:			72

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		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Знакомство, с помощью игр малой подвижности. Игры на развитие быстроты, ловкости, выносливости. Рефлексия.	1
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
3	«Здоровячки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с элементами хатха-йоги, ходьба по канату приставным шагом, прыжки через канат влево и вправо на двух ногах. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1
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
	«Занимательные фитболы».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с фитболами, тренажеры. П/и « Мой фитбол». Рефлексия.	1
6	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры.Рефлексия	1
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
8	«Крепыши»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с гантелями, тренажеры. П/и «Вышибалы на полу». Рефлексия.	1
9	Хатха-йога для детей.		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Путешествие в Джунгли» - упражнения из хатха-йоги, подражание диким животным. Рефлексия.	1
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
11	Веселые эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку. «Сбор урожая», «Передача мяча над головой», «Классики». Рефлексия.	1
12	«Кругосветное		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ на скамейках, бег с выпрыгиванием	1

	морское путешествие»		вверх.тренажеры Рефлексия.	
13	«Золотой лес»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба на четвереньках друг за другом, с перешагиванием через «пенечки», тренажеры, П/и «Совушка». Рефлексия.	1
14	«Маленькие волшебники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с элементами хатха-йоги (превращения в сказочных героев), п/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1
15	«Зайцы побегайцы»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Бег между предметами, спиной вперед, с высоким подниманием бедра., тренажеры. П/и «Бездомный заяц». Рефлексия.	1
16	«Путешествие в страну гибкости»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с элементами хатха-йоги, ползание по скамейке на животе, на спине, пролезание в тоннель, прыжки через предметы, ходьба по канату боком приставным шагом. П/и «Фигуры». Рефлексия.	1
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
18	«Любимые подвижные игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, п/игры по выбору детей. Рефлексия.	1
19	«Животный мир Сибири»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Использование технологии «Театра физического развития» Н.Н. Ефименко (придумывание упражнений детьми на заданную тему). Рефлексия.	2
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
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
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
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
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
25	«Волшебные		Игры-эстафеты со снежками: «Попади снежком в цель», «Кто больше соберет снежков»,	1

	снежки».		«Передай снежок», п/и «Льдинки, ветер и мороз».	
26	«Ловкие обезьянки»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. прыжки вокруг скамейки на двух ногах, с продвижением вперед. тренажеры. П/и «Отбей мяч». Рефлексия.	1
27	«Лежебокая страна»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание на низких четвереньках в различных направлениях, передвижение на ягодичах вперед и назад. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1
28	«Мир вокруг нас»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Приседания в парах, спиной друг к другу, передвижения в полуприсяде, тренажеры. П/и «Удочка». Рефлексия.	1
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
30	Быстрые тренажеры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, упражнения на тренажерах. П/и «Пустое место». Рефлексия.	1
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
32	Игры-эстафеты		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Передача мяча над головой», «Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Прыжки на фитболах». Рефлексия.	1
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
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
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
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
37	«Скамейка Посиделковна»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание по г/скамейке на животе, под скамейкой, не задевая край, на ягодичах, сгибая и разгибая ноги в коленях. П/и «Не оставайся на полу». Рефлексия.	1

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
39	«Зимние игры»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Перебрасывание снежков», «Передай снежок», «Попади снежком в кеглю». П/и «Поймай посох». Рефлексия.	1
40	«Подземное царство царя Уголька»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. бег с ускорением. тренажеры П/и «Иголка и нитка». Рефлексия.	1
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
42	«Верные друзья»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба прыжки на правой и левой ноге тренажеры. П/и «Мы веселые ребята». Рефлексия.	1
43	«Богатыри земли Русской»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Игры-эстафеты: 2Собери богатыря в дорогу», «Скачки на коне», «Построй стену», «Собери пазлы». П/и «Передай булаву». Рефлексия.	1
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
45	«Цирковые артисты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба спиной вперед, Ходьба приставным шагом, . П/и «Жмурка с колокольчиком». Рефлексия.	1
46	Народные подвижные игры		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Русские народные подвижные игры: «Золотые ворота», «Ручеек», «Гуси-гуси», «Плетень». Рефлексия.	1
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
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
49	«П/и с мячом»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с малыми мячами, п/и «Вышибалы на полу», «Охотник и зайцы». Рефлексия.	1
50	Занятия на спортивных тренажерах		Приветствие. Создание эмоционального настроения. тренажеры	1
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

52	«Будущие защитники»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Эстафеты «Самый быстрый солдат», «Солдатская кухня», «Конкурс капитанов», «самый меткий солдат». Рефлексия.	1
53	«Веселый стадион»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. ОРУ с лентами, тренажеры. П/и «Ловишки с ленточками». Рефлексия.	1
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
55	«Весеннее путешествие»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на правой и левой ноге. Тренажеры. П/и «Посадка овощей». Рефлексия.	1
56	«Юные спасатели»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ползание с закрытыми глазами, упражнение «велосипед» в парах. тренажеры. П/и «Пожарные на учении». Рефлексия.	1
57	«Маленькие йоги»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Упражнения «Дерево», «Кошечка», «Гора», «Змея», «Рыбка». Рефлексия.	1
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
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. Тренажеры. П/и «Бабка Ежка». Рефлексия.	1
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
61	«Самые ловкие, самые быстрые»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Разминка под музыку, тренажеры. п/и «Вышибалы» Рефлексия.	1
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
63	«В городе здоровячков»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Ходьба по гимн. скамейке с перекладыванием малого мяча, прыжки на правой и левой ноге, тренажеры.п/и «Пожарные на учениях» Рефлексия.	1
64	«Занятия на спортивных тренажерах»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры.Рефлексия.	1
65	«Школа юных спортсменов»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Метание мешочков в вертикальную цель, ходьба по канату боком, приставным шагом. П/и «Удочка» Рефлексия.	1
66	«Веселые		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо,	1

	старты»		бокком. Ходьба по гимн. скамейке прист. шагом. П/и - эстафета «Кто быстрее построит башню» Рефлексия.	
67	«Если хочешь быть здоров».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа. П/и «Фигуры» Рефлексия.	1
68	«Лесные приключения».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренаеры. П/и «Мышеловка». Рефлексия.	1
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
70	«Страна Попрыгунья».		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Прыжки в высоту с разбега и с места, челночный бег 5м*5м. П/и «Удочка». Рефлексия.	1
71	«Страна Спортландия»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. Тренажеры. П/и «Не оставайся на полу» Рефлексия.	1
72	«Веселые старты»		Приветствие. Создание эмоционального настроения. «Кто больше соберет шаров», «Баскетбольное ведение мяча», «Забрасывание мешочков в корзину». П/и «Передай мешочек». Рефлексия.	1
	Итого:			72

1.4. Планируемые результаты

1.4.1. Первый год обучения (3-4 года)

В результате освоения программы воспитанники научатся:

- *владеть соответствующими возрасту основными движениями (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 основными движениями (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)

Дети должны научиться:

- *владеть соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание);
- *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 основными движениями (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;
- *договариваться и учитывать интересы других,
- *владеть разными формами и видами игры;
- *обладать начальными знаниями о себе;
- *проявлять инициативу и самостоятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- *участвовать в совместных играх, обладать развитым воображением, различать условную и реальную ситуацию;
- *подчиняться правилам и социальным нормам;
- *сохранять правильную осанку;
- *проявлять творчество в двигательной деятельности;
- *правильно выполнять упражнения на тренажерах.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 3-4 лет на 2018-2019 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	2.09	15.50	НОД	1	Подвижные игры	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	9.09	15.50	НОД	1	«Здоровячки»	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	16.09	15.50	НОД	1	«Занимательные футболы».	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	23.09	15.50	НОД	1	«Волшебные палочки».	Спортивный зал	
5.	Октябрь	7.10	15.50	НОД	1	Хатха-йога для детей.	Спортивный зал	
6.	Октябрь	14.10	15.50	НОД	1	Игры	Спортивный зал	
7.	Октябрь	21.10	15.50	НОД	1	«Золотой лес»	Спортивный зал	
8.	Октябрь	28.10	15.50	НОД	1	«Зайцы побегайцы»	Спортивный зал	
9.	Ноябрь	4.11	15.50	НОД	1	«Осенние приключения»	Спортивный зал	
10.	Ноябрь	11.11	15.50	НОД	1	«Животный мир»	Спортивный зал	
11.	Ноябрь	18.11	15.50	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
12.	Ноябрь	25.11	15.50	НОД	1	«Разноцветные кубики»	Спортивный зал	

13.	Декабрь	2.12	15.50	НОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
14.	Декабрь	9.12.	15.50	НОД	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	
15.	Декабрь	16.12	15.50	НОД	1	«Мир вокруг нас»	Спортивный зал	
16.	Декабрь	23.12	15.50	НОД	1	Быстрые тренажеры	Спортивный зал	
17.	Январь	13.01	15.50	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
18.	Январь	20.01	15.50	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
19.	Январь	27.01	15.50	НОД	1	«Зимняя прогулка в лес»	Спортивный зал	
20.	Январь	31.01	15.50	НОД	1	«Мы – гимнасты»	Спортивный зал	
21.	Февраль	3.02	15.50	НОД	1	«Подземное царство»	Спортивный зал	
22.	Февраль	10.02	15.50	НОД	1	«Верные друзья»	Спортивный зал	Спортивно – оздоровительный досуг с участием детей и родителей.
23.	Февраль	17.02	15.50	НОД	1	«Попрыгунчики»	Спортивный зал	
24.	Февраль	24.02	15.50	НОД	1	подвижные игры	Спортивный зал	
25.	Март	2.03	15.50	НОД	1	«День мяча»	Спортивный зал	
26.	Март	16.03	15.50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
27.	Март	23.03	15.50	НОД	1	«Боевая подготовка»	Спортивный зал	

28.	Март	30.03	15.50	НОД	1	«Палочка-помогалочка»	Спортивный зал	
29.	Апрель	6.04	15.50	НОД	1	«Юные спасатели»	Спортивный зал	
30.	Апрель	13.04	15.50	НОД	1	«Вместе весело шагать по просторам!»	Спортивный зал	
31.	Апрель	20.04	15.50	НОД	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал	
32.	Апрель	27.04	15.50	НОД	1	«Мы дружим с обручами»	Спортивный зал	
33.	Май	4.05	15.50	НОД	1	«Школа юных спортсменов»	Спортивный зал	Спортивное развлечение с участием родителей и детей.
34.	Май	11.05	15.50	НОД	1	«Если хочешь быть здоров».	Спортивный зал	
35.	Май	18.05	15.50	НОД	1	«Школа мяча»	Спортивный зал	
36.	Май	25.05	15.50	НОД	1	«Страна Спортландия»	Спортивный зал	
	Количество учебных недель							36недель
	Количество учебных дней							36 дней
	Продолжительность каникул							31.12.2018-09.01.19 г. (зимние) 31.05.2019- 31.08.2019 г. (летние)
	Дата начала и окончания учебных периодов							С 2.09.2018г. – 31.05.2019г.

2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2018-2019 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	2.09	15.50	НОД	1	Подвижные игры	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	4.09	15.50	НОД	1	«Мой веселый, звонкий мяч»	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	9.09	15.50	НОД	1	«Здоровячки»	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	11.09	15.50	НОД	1	«Разноцветные шарики»	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	16.10	15.50	НОД	1	«Занимательные футболы».	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	18.10	15.50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
7.	Сентябрь	23.10	15.50	НОД	1	«Волшебные палочки».	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	25.10	15.50	НОД	1	«Крепыши»	Спортивный зал	
9.	Октябрь	2.10	15.50	НОД	1	«Путешествие в Джунгли»	Спортивный зал	
10.	Октябрь	7.10	15.50	НОД	1	«Мы –спортсмены »	Спортивный зал	
11.	Октябрь	9.10	15.50	НОД	1	Веселые эстафеты	Спортивный зал	
12.	Октябрь	14.10	15.50	НОД	1	«Кругосветное морское путешествие»	Спортивный зал	
13.	Октябрь	16.10	15.50	НОД	1	«Золотой лес»	Спортивный зал	

14.	Октябрь	21.10.	15.50	НОД	1	«Маленькие волшебники»	Спортивный зал	
15.	Октябрь	23.10	15.50	НОД	1	«Зайцы побегайцы»	Спортивный зал	
16.	Октябрь	28.10	15.50	НОД	1	«Путешествие в страну гибкости»	Спортивный зал	
17.	Ноябрь	4.11	15.50	НОД	1	«Осенние приключения»	Спортивный зал	
18.	Ноябрь	6.11	15.50	НОД	1	«Любимые подвижные игры»	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	11.11	15.50	НОД	1	«Животный мир Сибири»	Спортивный зал	
20.	Ноябрь	13.11	15.50	НОД	1		Спортивный зал	
21.	Ноябрь	18.11	15.50	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
22.	Ноябрь	20.11	15.50	НОД	1	«Занимательные мячи»	Спортивный зал	
23.	Ноябрь	25.11	15.50	НОД	1	«Разноцветные кубики»	Спортивный зал	
24.	Ноябрь	27.11	15.50	НОД	1	Подвижные игры народов мира	Спортивный зал	
25.	Декабрь	2.12	15.50	НОД	1	«Поход в зимний лес»	Спортивный зал	
26.	Декабрь	4.12	15.50	НОД	1	«Волшебные снежки».	Спортивный зал	
27.	Декабрь	9.12.	15.50	НОД	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	
28.	Декабрь	11.12	15.50	НОД	1	«Лежебокая страна»	Спортивный зал	
29.	Декабрь	16.12	15.50	НОД	1	«Мир вокруг нас»	Спортивный зал	

30.	Декабрь	18.12	15.50	НОД	1	«Сильные и смелые, выносливые ловкие»	Спортивный зал	
31.	Декабрь	23.12	15.50	НОД	1	Быстрые тренажеры	Спортивный зал	
32.	Декабрь	25.12	15.50	НОД	1	«Вместе весело шагать по просторам!»	Спортивный зал	
33.	Январь	13.01	15.50	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
34.	Январь	15.01	15.50	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
35.	Январь	17.01	15.50	НОД	1	«Веселые скакалки»	Спортивный зал	
36.	Январь	20.01	15.50	НОД	1	«Зимняя прогулка в лес»	Спортивный зал	
37.	Январь	22.01	15.50	НОД	1	«Веселые ребята»	Спортивный зал	
38.	Январь	27.01	15.50	НОД	1	«Скамейка Посиделковна»	Спортивный зал	
39.	Январь	29.01	15.50	НОД	1	«Мы – гимнасты»	Спортивный зал	
40.	Январь	31.01	15.50	НОД	1	«Зимние игры»	Спортивный зал	
41.	Февраль	3.02	15.50	НОД	1	«Подземное царство царя Уголька»	Спортивный зал	
42.	Февраль	5.02	15.50	НОД	1	«Путешествие в Австралию»	Спортивный зал	
43.	Февраль	10.02	15.50	НОД	1	«Верные друзья»	Спортивный зал	Спортивно – оздоровительный досуг с участием детей и родителей.
44.	Февраль	12.02	15.50	НОД	1	«Богатыри земли Русской»	Спортивный зал	

45.	Февраль	17.02	15.50	НОД	1	«Прыгалка скакалка»	Спортивный зал	
46.	Февраль	19.02	15.50	НОД	1	«Цирковые артисты»	Спортивный зал	
47.	Февраль	24.02	15.50	НОД	1	Народные подвижные игры	Спортивный зал	
48.	Февраль	26.02	15.50	НОД	1	«Ай, да Масленица!»	Спортивный зал	
49.	Март	2.03	15.50	НОД	1	«День большого мяча»	Спортивный зал	
50.	Март	4.03	15.50	НОД	1	«П/и с мячом»	Спортивный зал	
51.	Март	11.03	15.50	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
52.	Март	16.03	15.50	НОД	1	«День прыгуна»	Спортивный зал	
53.	Март	18.03	15.50	НОД	1	«Будущие защитники»	Спортивный зал	
54.	Март	23.03	15.50	НОД	1	«Веселый стадион»	Спортивный зал	
55.	Март	25.03	15.50	НОД	1	«Палочка-помогалочка»	Спортивный зал	
56.	Март	30.03	15.50	НОД	1	«Весеннее путешествие»	Спортивный зал	
57.	Апрель	1.04	15.50	НОД	1	«Юные спасатели»	Спортивный зал	
58.	Апрель	6.04	15.50	НОД	1	«Маленькие йоги»	Спортивный зал	
59.	Апрель	8.04	15.50	НОД	1	«Путешествие в космос»	Спортивный зал	
60.	Апрель	13.04	15.50	НОД	1	«Заколдованный остров»	Спортивный зал	

61.	Апрель	15.04	15.50	НОД	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал	
62.	Апрель	20.04	15.50	НОД	1	«Самые ловкие, самые быстрые»	Спортивный зал	
63.	Апрель	22.04	15.50	НОД	1	«Мы дружим с обручами»	Спортивный зал	
64.	Апрель	27.04	15.50	НОД	1	«В городе здоровячков»	Спортивный зал	
65.	Май	4.05	15.50	НОД	1	«Занятия на спортивных тренажерах»	Спортивный зал	
66.	Май	6.05	15.50	НОД	1	«Школа юных спортсменов»	Спортивный зал	Спортивное развлечение с участием родителей и детей.
67.	Май	11.05	15.50	НОД	1	«Веселые старты»	Спортивный зал	
68.	Май	13.05	15.50	НОД	1	«Если хочешь быть здоров».	Спортивный зал	
69.	Май	18.05	15.50	НОД	1	«Лесные приключения».	Спортивный зал	
70.	Май	20.05	15.50	НОД	1	«Школа мяча»	Спортивный зал	
71.	Май	25.05	15.50	НОД	1	«Страна Попрыгуния».	Спортивный зал	
72.	Май	27.05	15.50	НОД	1	«Страна Спортландия»	Спортивный зал	
	Количество учебных недель							36 недель
	Количество учебных дней							72 дня
	Продолжительность каникул							31.12.2018-09.01.19 г. (зимние) 31.05.2019- 31.08.2019 г.

								(летние)
	Дата начала и окончания учебных периодов							С 2.09.2018г. – 31.05.2019г.

2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2018-2019 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	2.09	15.10	НОД	1	Подвижные игры	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	4.09	15.10	НОД	1	«Веселые мячи»	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	9.09	15.10	НОД	1	«Здоровячки»	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	11.09	15.10	НОД	1	«Разноцветные флажки»	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	16.10	15.10	НОД	1	«Занимательные футбол».	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	18.10	15.10	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
7.	Сентябрь	23.10	15.10	НОД	1	«Волшебные палочки».	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	25.10	15.10	НОД	1	«Мы - сильные»	Спортивный зал	
9.	Октябрь	2.10	15.10	НОД	1	Хатха-йога для детей.	Спортивный зал	
10.	Октябрь	7.10	15.10	НОД	1	«Мы –спортсмены »	Спортивный зал	

11.	Октябрь	9.10	15.10	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
12.	Октябрь	14.10	15.10	НОД	1	«Кругосветное морское путешествие»	Спортивный зал	
13.	Октябрь	16.10	15.10	НОД	1	«Золотой лес»	Спортивный зал	
14.	Октябрь	21.10.	15.10	НОД	1	«Маленькие волшебники»	Спортивный зал	
15.	Октябрь	23.10	15.10	НОД	1	«Зайцы побегайцы»	Спортивный зал	
16.	Октябрь	28.10	15.10	НОД	1	«Путешествие в страну гибкости»	Спортивный зал	
17.	Ноябрь	4.11	15.10	НОД	1	«Осенние приключения»	Спортивный зал	
18.	Ноябрь	6.11	15.10	НОД	1	«Любимые подвижные игры»	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	11.11	15.10	НОД	1	«Животный мир»	Спортивный зал	
20.	Ноябрь	13.11	15.10	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
21.	Ноябрь	18.11	15.10	НОД	1	«Занимательные мячи»	Спортивный зал	
22.	Ноябрь	20.11	15.10	НОД	1	«Разноцветные кубики»	Спортивный зал	
23.	Ноябрь	25.11	15.10	НОД	1	Подвижные игры народов мира	Спортивный зал	
24.	Ноябрь	27.11	15.10	НОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
25.	Декабрь	2.12	15.10	НОД	1	«Волшебные снежки».	Спортивный зал	

26.	Декабрь	4.12	15.10	НОД	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	
27.	Декабрь	9.12.	15.10	НОД	1	«Лежебокая страна»	Спортивный зал	
28.	Декабрь	11.12	15.10	НОД	1	«Мир вокруг нас»	Спортивный зал	
29.	Декабрь	16.12	15.10	НОД	1	«Сильные и ловкие»	Спортивный зал	
30.	Декабрь	18.12	15.10	НОД	1	Быстрые тренажеры	Спортивный зал	
31.	Декабрь	23.12	15.10	НОД	1	«Вместе весело шагать»	Спортивный зал	
32.	Декабрь	25.12	15.10	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
33.	Январь	13.01	15.10	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
34.	Январь	15.01	15.10	НОД	1	«Веселые скакалки»	Спортивный зал	
35.	Январь	17.01	15.10	НОД	1	«Зимняя прогулка в лес»	Спортивный зал	
36.	Январь	20.01	15.10	НОД	1	«Веселые мышата»	Спортивный зал	
37.	Январь	22.01	15.10	НОД	1	«В гостях у бабушки скамеюшки»	Спортивный зал	
38.	Январь	27.01	15.10	НОД	1	«Мы – гимнасты»	Спортивный зал	
39.	Январь	29.01	15.10	НОД	1	«Зимние игры»	Спортивный зал	
40.	Январь	31.01	15.10	НОД	1	«Подземное царство»	Спортивный зал	
41.	Февраль	3.02	15.10	НОД	1	«Путешествие в Австралию»	Спортивный зал	

42.	Февраль	5.02	15.10	НОД	1	«Верные друзья»	Спортивный зал	
43.	Февраль	10.02	15.10	НОД	1	«Русские богатыри»	Спортивный зал	Спортивно – оздоровительный досуг с участием детей и родителей.
44.	Февраль	12.02	15.10	НОД	1	«Попрыгунчики»	Спортивный зал	
45.	Февраль	17.02	15.10	НОД	1	«Цирковые артисты»	Спортивный зал	
46.	Февраль	19.02	15.30	НОД	1	Народные подвижные игры	Спортивный зал	
47.	Февраль	24.02	15.10	НОД	1	«Ай, да Масленица!»	Спортивный зал	
48.	Февраль	26.02	15.10	НОД	1	«День мяча»	Спортивный зал	
49.	Март	2.03	15.10	НОД	1	«П/и с мячом»	Спортивный зал	
50.	Март	4.03	15.10	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
51.	Март	11.03	15.10	НОД	1	«День прыгуна»	Спортивный зал	
52.	Март	16.03	15.10	НОД	1	«Боевая подготовка»	Спортивный зал	
53.	Март	18.03	15.10	НОД	1	«Веселый стадион»	Спортивный зал	
54.	Март	23.03	15.10	НОД	1	«Палочка-помогалочка»	Спортивный зал	
55.	Март	25.03	15.10	НОД	1	«Прогулка в весенний лес»	Спортивный зал	
56.	Март	30.03	15.10	НОД	1	«Юные спасатели»	Спортивный зал	

57.	Апрель	1.04	15.10	НОД	1	«Маленькие йоги»	Спортивный зал	
58.	Апрель	6.04	15.10	НОД	1	«Путешествие в космос»	Спортивный зал	
59.	Апрель	8.04	15.10	НОД	1	«Заколдованный остров»	Спортивный зал	
60.	Апрель	13.04	15.10	НОД	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал	
61.	Апрель	15.04	15.10	НОД	1	«Самые ловкие, самые быстрые»	Спортивный зал	
62.	Апрель	20.04	15.10	НОД	1	«Мы дружим с обручами»	Спортивный зал	
63.	Апрель	22.04	15.10	НОД	1	«В городе здоровячков»	Спортивный зал	
64.	Апрель	27.04	15.10	НОД	1	«Занятия на спортивных тренажерах»	Спортивный зал	
65.	Май	4.05	15.10	НОД	1	«Школа юных спортсменов»	Спортивный зал	
66.	Май	6.05	15.10	НОД	1	«Веселые старты»	Спортивный зал	Спортивное развлечение с участием родителей и детей.
67.	Май	11.05	15.10	НОД	1	«Если хочешь быть здоров».	Спортивный зал	
68.	Май	13.05	15.10	НОД	1	«Лес полон сказок и чудес».	Спортивный зал	
69.	Май	18.05	15.10	НОД	1	«Школа мяча»	Спортивный зал	
70.	Май	20.05	15.10	НОД	1	«Страна Попрыгунья».	Спортивный зал	
71.	Май	25.05	15.10	НОД	1	«Страна Спортландия»	Спортивный зал	

72.	Май	27.05	15.10	НОД	1	«Веселые эстафеты»	Спортивный зал	
	Количество учебных недель							36неделя
	Количество учебных дней							72 дня
	Продолжительность каникул							31.12.2018-13.01.19 г. (зимние) 31.05.2019- 31.08.2019 г. (летние)
	Дата начала и окончания учебных периодов							С 2.09.2018г. – 31.05.2019г.

2.1.4. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2018-2019 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	2.09	16.30	НОД	1	Подвижные игры	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	4.09	16.30	НОД	1	«Веселые мячи»	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	9.09	16.30	НОД	1	«Здоровячки»	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	11.09	16.30	НОД	1	«Разноцветные шарики»	Спортивный зал	
5.	Сентябрь	16.10	16.30	НОД	1	«Занимательные футболы».	Спортивный зал	
6.	Сентябрь	18.10	16.30	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	

7.	Сентябрь	23.10	16.30	НОД	1	«Волшебные палочки».	Спортивный зал	
8.	Сентябрь	25.10	16.30	НОД	1	«Крепыши»	Спортивный зал	
9.	Октябрь	2.10	16.30	НОД	1	Хатха-йога для детей.	Спортивный зал	
10.	Октябрь	7.10	16.30	НОД	1	«Мы –спортсмены »	Спортивный зал	
11.	Октябрь	9.10	16.30	НОД	1	Веселые эстафеты	Спортивный зал	
12.	Октябрь	14.10	16.30	НОД	1	«Кругосветное морское путешествие»	Спортивный зал	
13.	Октябрь	16.10	16.30	НОД	1	«Золотой лес»	Спортивный зал	
14.	Октябрь	21.10.	16.30	НОД	1	«Маленькие волшебники»	Спортивный зал	
15.	Октябрь	23.10	16.30	НОД	1	«Зайцы побегайки»	Спортивный зал	
16.	Октябрь	28.10	16.30	НОД	1	«Путешествие в страну гибкости»	Спортивный зал	
17.	Ноябрь	4.11	16.30	НОД	1	«Осенние приключения»	Спортивный зал	
18.	Ноябрь	6.11	16.30	НОД	1	«Любимые подвижные игры»	Спортивный зал	
19.	Ноябрь	11.11	16.30	НОД	1	«Животный мир»	Спортивный зал	
20.	Ноябрь	13.11	16.30	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
21.	Ноябрь	18.11	16.30	НОД	1	«Занимательные мячи»	Спортивный зал	
22.	Ноябрь	20.11	16.30	НОД	1	«Разноцветные кубики»	Спортивный зал	

23.	Ноябрь	25.11	16.30	НОД	1	Подвижные игры народов мира	Спортивный зал	
24.	Ноябрь	27.11	16.30	НОД	1	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
25.	Декабрь	2.12	16.30	НОД	1	«Волшебные снежки».	Спортивный зал	
26.	Декабрь	4.12	16.30	НОД	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	
27.	Декабрь	9.12.	16.30	НОД	1	«Лежебокая страна»	Спортивный зал	
28.	Декабрь	11.12	16.30	НОД	1	«Мир вокруг нас»	Спортивный зал	
29.	Декабрь	16.12	16.30	НОД	1	«Сильные и смелые, выносливые и ловкие »	Спортивный зал	
30.	Декабрь	18.12	16.30	НОД	1	Быстрые тренажеры	Спортивный зал	
31.	Декабрь	23.12	16.30	НОД	1	«Вместе весело шагать»	Спортивный зал	
32.	Декабрь	25.12	16.30	НОД	1	Игры-эстафеты	Спортивный зал	
33.	Январь	13.01	16.30	НОД	1	«Зимние забавы»	Спортивный зал	
34.	Январь	15.01	16.30	НОД	1	«Веселые скакалки»	Спортивный зал	
35.	Январь	17.01	16.30	НОД	1	«Зимняя прогулка в лес»	Спортивный зал	
36.	Январь	20.01	16.30	НОД	1	«Веселые ребята»	Спортивный зал	
37.	Январь	22.01	16.30	НОД	1	«Скамейка Посиделковна»	Спортивный зал	
38.	Январь	27.01	16.30	НОД	1	«Мы – гимнасты»	Спортивный зал	

39.	Январь	29.01	16.30	НОД	1	«Зимние игры»	Спортивный зал	
40.	Январь	31.01	16.30	НОД	1	«Подземное царство царя Уголька»	Спортивный зал	
41.	Февраль	3.02	16.30	НОД	1	«Путешествие в Австралию»	Спортивный зал	
42.	Февраль	5.02	16.30	НОД	1	«Верные друзья»	Спортивный зал	
43.	Февраль	10.02	16.30	НОД	1	«Богатыри земли Русской»	Спортивный зал	Спортивно – оздоровительный досуг с участием детей и родителей.
44.	Февраль	12.02	16.30	НОД	1	«Прыгалка скакалка»	Спортивный зал	
45.	Февраль	17.02	16.30	НОД	1	«Цирковые артисты»	Спортивный зал	
46.	Февраль	19.02	16.30	НОД	1	Народные подвижные игры	Спортивный зал	
47.	Февраль	24.02	16.30	НОД	1	«Ай, да Масленица!»	Спортивный зал	
48.	Февраль	26.02	16.30	НОД	1	«День большого мяча»	Спортивный зал	
49.	Март	2.03	16.30	НОД	1	«П/и с мячом»	Спортивный зал	
50.	Март	4.03	16.30	НОД	1	Занятия на спортивных тренажерах	Спортивный зал	
51.	Март	11.03	16.30	НОД	1	«День прыгуна»	Спортивный зал	
52.	Март	16.03	16.30	НОД	1	«Боевая подготовка»	Спортивный зал	
53.	Март	18.03	16.30	НОД	1	«Веселый стадион»	Спортивный зал	

54.	Март	23.03	16.30	НОД	1	«Палочка-помогалочка»	Спортивный зал	
55.	Март	25.03	16.30	НОД	1	«Прогулка в весенний лес»	Спортивный зал	
56.	Март	30.03	16.30	НОД	1	«Юные спасатели»	Спортивный зал	
57.	Апрель	1.04	16.30	НОД	1	«Маленькие йоги»	Спортивный зал	
58.	Апрель	6.04	16.30	НОД	1	«Путешествие в космос»	Спортивный зал	
59.	Апрель	8.04	16.30	НОД	1	«Заколдованный остров»	Спортивный зал	
60.	Апрель	13.04	16.30	НОД	1	«Дружные ребята»	Спортивный зал	
61.	Апрель	15.04	16.30	НОД	1	«Самые ловкие, самые быстрые»	Спортивный зал	
62.	Апрель	20.04	16.30	НОД	1	«Мы дружим с обручами»	Спортивный зал	
63.	Апрель	22.04	16.30	НОД	1	«В городе здоровячков»	Спортивный зал	
64.	Апрель	27.04	16.30	НОД	1	«Занятия на спортивных тренажерах»	Спортивный зал	
65.	Май	4.05	16.30	НОД	1	«Школа юных спортсменов»	Спортивный зал	
66.	Май	6.05	16.30	НОД	1	«Веселые старты»	Спортивный зал	Спортивное развлечение с участием родителей и детей.
67.	Май	11.05	16.30	НОД	1	«Если хочешь быть здоров».	Спортивный зал	
68.	Май	13.05	16.30	НОД	1	«Лесные приключения».	Спортивный зал	

69.	Май	18.05	16.30	НОД	1	«Школа мяча»	Спортивный зал	
70.	Май	20.05	16.30	НОД	1	«Страна Попрыгуния».	Спортивный зал	
71.	Май	25.05	16.30	НОД	1	«Страна Спортландия»	Спортивный зал	
72.	Май	27.05	16.30	НОД	1	«Веселые старты»	Спортивный зал	
	Количество учебных недель							36 недель
	Количество учебных дней							72 дня
	Продолжительность каникул							31.12.2018-09.01.19 г. (зимние) 31.05.2019- 31.08.2019 г. (летние)
	Дата начала и окончания учебных периодов							С 2.09.2018г. – 31.05.2019г.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, оборудованный 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:

- Фотоаппаратура.
- Компьютер с выходом в интернет (в методическом кабинете)
- Музыкальная колонка.

2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие инструктор по физической культуре – Чепкиова Анна Сергеевна.

Курсы повышения квалификации педагогических работников

Совершенствование методики преподавания физической культуры в ДОУ в условиях ФГОС
Удостоверение № 702400622303

2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы).

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 – 12 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, 2011
2. Ефименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность, сценарии игр-занятий 6-7 лет/Дрофа,2014;
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления/ Линка-Пресс,2000;
4. Моргунова О.Н. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ/Метода, Воронеж,2013.
5. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми/ Мозаика-Синтез,2015;
6. Подольская Е. И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет./Изд. «Учитель», 2009;
7. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятия с детьми 2-7 лет/ Мозаика-Синтез, 2015;