 **1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно-правовая основа программы:**

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
* Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
* Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
* [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;](http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf)
* Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
* [Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-245-20)
* [Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-308-20) президиумом Совета при Президенте Российской Федерациипо стратегическому развитию и национальным проектам (протокол [от 24.12.2018 г. № 16);](http://www.1.metodlaboratoria-vcht.ru/load/0-0-0-308-20)
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 [«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»](http://vcht.center/wp-content/uploads/2019/12/TSelevaya-model-razvitiya-reg-sistem-DOD.pdf) (в действующей редакции);
* Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
* Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
* Указ президента Российской Федерации от 07.05.2024г. № 309 « О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
* Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
* Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
* Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
* Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
* Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
* Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
* Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
* Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
* Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
* Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
* Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
* Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
* Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
* Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
* Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
* Устав МБОУ «Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка»;
* Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам Локальный акт 12-2020, утвержденный приказом от 16.12.2020 г. №377.

**Направленность программы**

Дополнительная образовательная программа по физическому развитию  дошкольников *«Юные спортсмены»*  *–*имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основная направленность программы - сохранение и укрепление здоровья детей.

Программа направлена на 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.)

**Актуальность программы**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ *«Об образовании»*, *«О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения»*, а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Проблема сохранения здоровья, привитие навыков здорового образа жизни у дошкольников на сегодня очень актуальна.

Необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье дошкольников не ухудшалось, приобщить детей к соблюдению здорового образа жизни, развить у детей физические данные, укрепить организм. т. к. именно в этот возрасте, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

**Новизна:**

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

**Отличительные особенности программы**

Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 5-7 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, гимнастика для профилактики снижения зрения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Они очень результативны и не имеют противопоказаний.

**Педагогическая целесообразность**

Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему дополнительного образования требуют нестандартного подхода. Многие современные методы снижения заболеваемости требуют значительных материальных затрат, таких как приобретение нового оборудования, привлечение новых специалистов, и для некоторых методик требуются даже отдельные специально оборудованные помещения, поэтому моя программа выгодно конкурирует, так как не требует больших материальных затрат и впечатляет своими результатами. Методы и формы работы показаны детям любого возраста и способствуют укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

**Адресат программы**

Программа разработана для детей 5-7 лет , которая максимально учитывает возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

**Возрастная характеристика контингента детей**

**Возрастные особенности детей 5-6 лет**

**Физическое развитие:**

* Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*;
* тело приобретает заметную устойчивость;
* могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния;
* значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить;
* отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет;
* начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера;
* начинает доставлять ребенку радость удовлетворение полученным результатом , способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.);
* наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные);
* совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком;
* продолжают совершенствоваться *культурно-гигиенические навыки*: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

**Возрастная характеристика, контингента детей 6-7 лет, воспитывающихся в образовательном учреждении**

**Физическое развитие:**

* 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 более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения;
* отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений);
* дети способны достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»);
* имеют представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеют *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость

**Объем и срок освоения программы**

**Срок освоения программы** - 1 год обучения для 2-х возрастных групп детей, общее количество часов – 144

**Уровень программы**- ознакомительный (стартовый)

**Форма обучения** – очная

**Особенности организации образовательного процесса**

Организация занятий:

Четыре академических часа в неделю: по 2 занятия в каждой возрастной группе

Состав группы: постоянный

Занятия: групповые.

Режим занятий

Обучение детей 5-6 лет- 2 час в неделю, 8 часов в месяц 72 часа в год

Обучение детей 6-7лет- 2 час в неделю, 8 часов в месяц 72 часа в год

**Режим занятий программы «Юные спортсмены»**

**Таблица №1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Направленность объединения** | **Число занятий в неделю** | **Число и продолжительность занятий в неделю** |
| 1 | Спортивно-оздоровительная | | |
| 1.1. | Старший возраст (5-6 лет) | 2 | 2 по 25 мин |
| 1.2. | Подготовительный  К школе возраст (6-7л) | 2 | 2 по 30 мин |

**1.2.** **Цели и задачи реализации Программы**

**Цель**  - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, изучение физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

**Задачи :**

**Образовательные:**

* Обучать двигательным навыкам и умениям, обучение теоретическим знаниям в области физической культуры.
* Развивать физические качества детей. (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)
* Создавать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

**Развивающие:**

* Укрепить физическое и психологическое здоровье детей.
* Повысить защитные свойства организма и его устойчивости к заболеваниям.
* Укрепить все группы мышц, формировать правильную осанку, и проводить профилактику развития плоскостопия.
* Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.

**Воспитательные:**

* Формировать потребность детей в здоровом образе жизни.
* Воспитывать чувство уверенности в себе.
* Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.

**1.3 Воспитательный потенциал программы**

Воспитательный потенциалнаправлен на формирование личности ребенка средствами физической культуры**.**

Они концентрируют внимание педагога на признании права каждого участника образовательного процесса быть личностью, способной к саморазвитию.

Основные характеристики педагогического процесса:

* признание уникальности и своеобразия каждого ребёнка;
* отношение к ребенку как к субъекту собственного развития;
* опора на естественный процесс саморазвития формирующейся личности;
* доверие ребенку выбора средств достижения поставленной цели, партнерские взаимоотношения педагога и детей.

В процессе такой деятельности развивается и формируется самосознание дошкольника, умение анализировать и оценивать собственные действия и поступки, осуществляется воспитание эмоционально положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развиваются волевые качества, творческие способности ребенка.

**1.4 Содержание программы**

**Учебный план**

**1 год обучения**

**Старший возраст (5-6лет)**

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела, темы** | **Всего часов** | **Аудиторные часы** | | **Форма аттестации, контроль** |
| **Теория** | **Практика** |
| Входная диагностика | 1 |  | 1 | Входная диагностика |
| Вводное занятие | 1 | 1 |  | Инструктаж |
| Общая физическая подготовка | 60 |  | 60 | Сдача норм ГТО |
| Спортивные соревнования | 9 |  | 9 | Соревнования |
| Итоговая диагностика | 1 |  | 1 | Мониторинг |
| ИТОГО | 72 | 1 | 71 |  |

**1 год обучения**

**Подготовительный к школе возраст (6-7лет)**

**Таблица 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела, темы** | **Всего часов** | **Аудиторные часы** | | **Форма аттестации, контроль** |
| **теория** | **практика** |
| Первичное входное занятие | 1 |  | 1 | Входная диагностика |
| Вводное занятие | 1 | 1 |  | Инструктаж |
| Общая физическая подготовка | 60 |  | 60 | Сдача норм ГТО |
| Спортивные соревнования | 9 |  | 9 | Эстафеты |
| Итоговая диагностика | 1 |  | 1 | Мониторинг |
| ИТОГО | 72 | 1 | 71 |  |

**Содержание учебного плана**

**Старший возраст (5-6лет)**

**СЕНТЯБРЬ Таблица №4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей. | | | | |
| **ОРУ** | | С флажками | С мячом | Без предметов | Без предметов |
| **ОРУ** | | С флажками | С мячом | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.  3. Повтор подпрыгивания.  4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. | . Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).  2. Прыжки в длину  с места.  3. перебрасывание мячей друг другу | . Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).  2. Прыжки в длину  с места.  3. перебрасывание мячей друг другу |
| **Подвижные игры** | | «Самолёты» | «Огуречик, огуречик» | «Огуречик, огуречик» | «У медведя во бору» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | | |
| **ОРУ** | | С обручем | Со скакалками | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | | 1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.  3. Ходьба по скамейке  (высота – 15см), перешагивая  через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах | 1. Прыжки через брусок  2. Метание мешочков на дальность.  3. Прыжки через шнур  4. Метание мешочков в цель. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.  3.Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочками на голове. | 1. Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  2. Прокатывание мяча друг другу  3. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  4. Прокатывание мяча между 4-5предметами. |
| **Подвижные игры** | | «У медведя во бору» | «Перебрось - поймай» | «Кот и мыши» | «Автомобили» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | | | |
| **ОРУ** | | С мячом | Со скакалками | С кубиками | С мячом |
| **Основные виды движений** | | 1.Прокатить мяч в прямом направлении  2. Лазанье под шнур, не касаясь пола.  3.Лазанье под дугу поточным способом.  4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий | 1.Подлезание под дуги, касаясь руками.  2. Равновесие – ходьба по доске, с перешагиванием через кубики.  3. Прыжки на двух ногах между кубикам.  4. Лазанье под шнур, на высоте 40см., с мячом в руке.  5.Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним. | 1. Ходьба по шнуру  (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру  (по кругу).  4. Прокатывание мяча между предметами, поставленными  в одну линию | 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. |
| **Подвижные игры** | | «У медведя во бору» | «кот и мыши» | «Салки» | Самолёт |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне | | | | |
| **ОРУ** | | Без предметов | С малым мячом | С платочками | С мячом |
| **Основные виды движений** | | 1. Прыжки со скамейки (20см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25см).  4. Прокатывание мячей между предметами. | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей | 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо.  2. Прыжки через 4-5  брусков, со взмахом рук.  3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу  4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров | 1. Прыжки со скамейки (20см).  2. Прокатывание мячей между набивными мячами.  3. Прыжки со скамейки (25см).  4. Прокатывание мячей между предметами. |
| **Подвижные игры** | | «Карусели» | «Поезд» | «Лиса и куры» | «»У медведя во бору |
|  | |  |  |  |  |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места . | | | | |
| **ОРУ** | | С мячом | С кубиками | С мячом | С косичками |
| **Основные виды движений** | | 1. Перебрасывание мячей друг другу  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3. Перебрасывание мячей друг другу  4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.  3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | 1.Прыжки со скамейки (25см).  2. Перебрасывание мячей друг другу .  3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.  4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. | 1.Прокатывание мячей друг другу в парах  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  3.Прокатывание мячей друг другу в парах  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  . |
| **Подвижные игры** | | «Найди себе пару» | «Самолёты» | «Найди себе пару» | «Лошадка» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | | | |
| **ОРУ** | | С обручем | Без предмета | С мячом | С гимн.палкой |
| **Основные виды движений** | | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола.  2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове.  3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола.  4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.  5.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд. | 1. Ходьба по скамейке с поворотом.  2. Прыжки через бруски.  3.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким поднимание колен.  4. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала.  5. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренге. | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2.Ползание по скамье на четвереньках.  3. Метание мешочков в вертикальную цель.  4. Прыжки на двух ногах между предметами.  5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. | 1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени  2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким поднимание колен.  3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях  4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.  5.Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук |
| **Подвижные игры** | | «У медведя во бору» | «Котята и щенята» | «Перелёт птиц» | «Перелёт птиц |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную.  Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу). | | | | |
| **ОРУ** | | Без предметов | С обручем | С мячом | С флажками |
| **Основные виды движений** | | 1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева.  3. Ходьба и бег по наклонной доске.  4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров | 1. Прыжки в длину с места.  2. Перебрасывание мяча через шнур  3. Прыжки в длину с места.  4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.  5.Прокатывание мяча друг другу | 1.Прокатывание мячей между предметами.  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях  3. Прокатывание мячей между предметами.  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине  5. Ходьба по скамейке с мешочками на голове | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях  2. Ходьба по доске.  3. Прыжки на двух ногах через шнуры.  4. Лазание по гимнастич. стенке с передвиж.по третьей рейке.  5. Ходьба по доске на носках  6.Прыжки на двух ногах через шнуры. |
| **Подвижные игры** | | «Перелёт птиц» | «Найди пару» | «Самолёты» | «Охотник и зайцы |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | | |
| **ОРУ** | | Без предметов | С кеглей | С косичкой | Без предметов |
| **Основные виды движений** | | 1. Ходьба по доске с мешочком на голове  2. Прыжки на двух ногах через препятствия  3. Метание мешочков в горизонтальную цель. | 1. Прыжки в длину с места  2. Метание мешочков в горизонтальную цель.  3. Прыжки в длину с места  4. Метание мяча в вертикальную цель. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | 1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см).  2. Прыжки в длину  с места.  3. перебрасывание мячей друг другу |
| **Подвижные игры** | | «Пробеги тихо» | «Найди пару» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка» | | | | |
| **ОРУ** | |  |  | Без предметов | С кубиком |
| **Основные виды движений** | | 1. Прыжки в длину с места  2. Метание мешочков в горизонтальную цель.  3. Прыжки в длину с места  4. Метание мяча в вертикальную цель. | 1. Прыжки в длину с места  2. Метание мешочков в горизонтальную цель.  3. Прыжки в длину с места  4. Метание мяча в вертикальную цель. | 1. Ходьба по гимнастической доскена полу  2. Прыжки на двух ногах в длину с места  3. Ходьба по гимнастической скамье боком. | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры.  2. Перебрасывание мяча друг другу  3. Прыжки зажав мяч между коленками |
| **Подвижные игры** | | «Котята и щенята» | «Карусель» | «Котята и щенята» | «Котята и щенята |

**Подготовительный к школе возраст (6-7 лет)**

**СЕНТЯБРЬ Таблица №5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах. | | | | | |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три. | | | | |
| ***ОРУ*** | | **б\п** | **С палкой** | **С мячом** | **С обручем** |
| **Основные**  **виды**  **движений** | | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).  **2.** Прыжки на две ноги через шнур.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.  **4.** Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м). | **1**.Прыжки с разбега с доставанием до предмета.  **2.** Подлезание под шнур правым и левым боком.  3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м).  **4.** Упражнение **«Крокодил».**  **5.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) | **1**. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.  **2**. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок).  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше. | *Игровые задания*:  1. «Ловкие ребята»  2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).  3. «Догони свою пару»  4. «Проводи мяч»  *Эстафеты:*  1. «Дорожка препятствий»  2. «Быстро передай»  «Перемени предмет» |
| ***Подвижные игры*** | | «Кто скорее до флажка?» | «Не оставайся на полу» | Р.н.и «Удочка» |  |
|  | |  |  |  |  |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. | | | | | |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Перестроение в 3 колонны. | | | | |
| **ОРУ** | | **Со скалкой** | **С кеглями** | **Со скалкой** | **С мячом** |
| **Основные**  **виды**  **движений** | | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.  **2**. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.  **3**. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу. | **1**. Прыжки с высоты **(40 см).**  **2.** Отбивание мяча одной рукой на месте.  **3**. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.  **4**. Пролезание: - через **3** обруча; - в обруч прямо и боком. | **1.** Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.  **3.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове.  **4**. Прыжки вверх из глубокого приседа. | *Игровые упражнения*  1. «Проведи мяч»  2. «Кто самый меткий?»  3. «Эхо» (малоподвижная игра)  4. «Совушка»  *Эстафеты*  1. «Кто быстрее?» (ведение мяча)  2. «Мяч водящему» (2-3 команды)  3. «Не задень» (2-3 команды) |
| ***Подвижные игры*** | | «Стоп» | «Дорожка препятствий» | «Охотники и утки» |  |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии. | | | | | |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий. | | | | |
| **ОРУ** | | **С обручем** | **Со скакалкой** | **На гимнастической скамейке** | **Эстафеты** |
| **Основные**  **виды**  **движений** | | **1**. Ходьба по канату боком приставным шагом.  **2**. Прыжки через шнуры.  **3**. Эстафета **«Мяч** **водящему»**  **4**. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. | **1.** Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд.  **2.** Ползание под шнур боком.  3. Прокатывание обруча друг другу.  **4. «Попади в** **корзину»** (баскетбольный вариант расст. **3 м**). | **1.** Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  **2**. Метание в горизонтальные цели (расст**. 4 м**).  **3.** Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. | *Игровые упражнения*  1. «Перелёт птиц»  2. «Лягушки и цапля»  3. «Что изменилось?»  4. «Удочка»  5. «Придумай фигуру»  *Эстафеты*  1. «Быстро передай» (в колонне).  2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). |
| **Подвижные игры** | | **«Перелёт птиц»** | **«Мышеловка»** | **«Перелёт птиц»** | **«Мышеловка»** |

**,**

**,ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в **2** и **3**; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие. | | | | | |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий **(6-8 брусков**) между набивными мячами. | | | | |
| **ОРУ** | | **С малым мячом** | **С гимнастической палкой** | **С малым мячом** | **Эстафеты** |
| **Основные**  **виды**  **движений** | | **1.** Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.  **2**. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.  **3**. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочерёдно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки.  **4**. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  **5.** Эстафета «Передал - садись». | **1**. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.  **2**. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. **3** **м).**  **3**. Упражнение «**Крокодил».**  **4**. Отбивание мяча в ходьбе.  **5**. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола **(«Быстрый мячик»).** | **1.** Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.  **2**. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи.  **3.** Переползание по прямой **«Крокодил»** (расст. **3м**).  **4.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **5**. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. | *Игровые* *упражнения*  1. «Догони пару»  2. «Ловкая пара» (эстафета)  3. «Затейники» (м/п. игра).  4. «Горелки»  *Эстафеты*  1. «Передал – садись»  2. «Перемени предмет»  3.П/и «Коршун и наседка»  4. «Загони льдинку»  5. «Догони мяч» |
| **Подвижные игры** | | «Ловля обезьян» | «Перемени предмет» | «Два мороза» |  |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. | | | | | |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо. | | | | |
| **ОРУ** | | **На скамейках** | **С кеглями** | **С большим мячом** | **Эстафеты** |
| **Основные**  **виды**  **движений** | | **1**. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния **3м**.  **2**. Подлезание под палку **(40 см**).  **3.** Ползание по скамейке с мешочком на спине.  **4.** Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.  **5**. Прыжки на правой и левой ноге через шнур.  **6.** Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. | **1**. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног).  **2.** Прыжки с разбега (3 шага).  **3**. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.  **4**. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч. | **1**. Метание набивного мяча руками из-за головы.  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  **3**. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.  **4**. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. | *Игровые упражнения*  1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист»  2. «Догони пару»  3. «Точный пас»  4. «Мороз – Красный нос»  *Эстафеты*  1. «Ловкий хоккеист»  2. «Пронеси – не урони»  3. «Пробеги – не задень»  4. «Мяч водящему» |
| **Подвижные игры** | | «Кто скорее до флажка?» | «Ловишки с ленточкой» | «Совушка» |  |

**ФЕВРЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. | | | | | |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба с остановкой по сигналу **«Фигура»;** с изменением направления; между предметами; врассыпную; бег в умеренном темпе до **1,5 мин.;** перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом. | | | | |
| **ОРУ** | | **С мячом** | **С обручем** | **С мячом** | **Со скакалкой** |
| **Основные**  **виды**  **движений** | | **1.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  **2.** Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.  **3.** Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.  **5**. Бросание мяча с хлопком. | **1**. Прыжки через набивные мячи **(6-8** **шт.).**  2. Метание в горизонтальную цель с расстояния **4** **м**.  **3**. Ползание по скамейке с мешочком на спине.  **4**. Прыжки с мячом, зажатым между колен **(5-6м**).  **5.** Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. | **1**. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах **(расст. 3 м).**  **2**. Пролезание в обруч (**3 шт.)** поочерёдно прямо и боком.  **3**. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками.  **4.** Лазание по гимнастической стенке. | *Игровые задания*  1. «Пробеги – не задень»  2. «По местам»  3. «Мяч водящему»  4. «Пожарные на учениях»  5. «Ловишки с мячом»  *Эстафеты*  1. Прыжковая эстафета со скамейки.  2. «Мяч от пола»  3. «Через тоннель**»** |
| **Подвижные игры** | | «Не попадись» | «Ловишка, лови ленту» | «Охотники и звери» |  |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до **3** мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу. | | | | | |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег в чередовании (**х-10м, б-20м**); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до **2,5** мин. Построение в три колонны на **«1-2-3**»; бег до **3** мин; ходьба и бег «змейкой». | | | | |
| **ОРУ** | | **б/п** | **С палкой** | **б/п** | **Эстафеты** |
| **Основные**  **виды**  **движений** | | **1**. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.  **2**. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочерёдно на право и лево.  **3**. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом. | **1.** Прыжки в длину с места.  **2**. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.  **3.** Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  **4**. Пролезание под шнур (**выс. 40 см**), не касаясь руками пола.  **5.** Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. | **1**. метание мячей в горизонтальную цель на очки **(2** **ком**).  **2**. Пролезание в обруч в парах.  **3**. Прокатывание обручей в парах.  **4**. Лазание по гимнастической стенке изученным способом. | *Игровые задания*  1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).  2. «Ведение мяча» (футбол).  3. «Мяч о стенку».  4. «Быстро по местам».  *Эстафеты*  1. «Пробеги – не сбей»  2. «Ловкие ребята» |
| **Подвижные игры** | | «Кто быстрее к флажку?» | «Горелки» | «Жмурки» |  |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённом способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега. | | | | | |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в **2** круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до **80** м (**1,5 мин**); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на **«1-2**». | | | | |
| **ОРУ** | | **С обручами** | **б/п** | **Со скакалкой** | **б/п** |
| **Основные**  **виды**  **движений** | | **1**. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.  **2**. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.  **3.** Метание мешочков в горизонтальную цель.  **4**. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.  **5**. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. | **1**. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.  **2**. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.  **3**. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд.  **4**. Ведение мяча между предметами.  **5**. Прыжки в длину с разбега. | **1**. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча **(4м).**  **2**. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине **(«Кто быстрее?»).**  **3.** Прыжки через скакалку произвольным способом.  **4**. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  **5.** Ходьба боком приставным шагом, по канату. | *Игровые задания*  1. «Кто быстрее соберётся?».  2. «Перебрось – поймай».  3 «Передал – садись».  *Эстафеты*  1. Бег со скакалкой.  2. Мяч через сетку.  3. «Быстро разложи – быстро собери».  4. «Мышеловка».  5. «Ловишки с ленточкой». |
| **Подвижные игры** | | «Ловля обезьян» | «Быстро возьми, быстро положи» | «Затейники» |  |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение **«Крокодил**»; прыжки через скакалку; ведение мяча. | | | | | |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Вводная часть** | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. | | | | |
| **ОРУ** | | **С мячом** | **С гимнастической палкой** | **б/п** |  |
| **Основные**  **виды**  **движений** | | **1**. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.  **2**. Прыжки в длину с разбега.  **3**. Метание набивного мяча. | **1**. Бег на скорость (**30 м).**  **2.** Прыжки в длину с разбега.  **3**. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (**расст. 4 м);** двумя руками от груди. | **1**. Прыжки через скакалку.  **2**. Бег со средней скоростью **100 м**.  **3**. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.  **4.** Переползание на двух руках «**Крокодил».** | *Игровые задания*  1. «Крокодил».  2. Прыжки разными способами через скакалку.  3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).  4. «Мяч водящему». |
| **Подвижные игры** | | «Мышеловка» | р.н.и. «Воротики» | «Ловишка с ленточкой» |  |

**1.5.Планируемые результаты**

**Планируемые результаты:**

* Развитие физическое, личностное, интеллектуальное
* Расширение его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности,
* Изучение физических упражнений и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.
* Укрепление физического и психологического здоровья детей.
* Укрепление всех групп мышц, формирование осанки, и проведение профилактики развития плоскостопия.
* Правильное формирование опорно–двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.

**К концу года обучения дети должны знать:**

* Уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.
* О своем организме, в частности о ЗОЖ.
* Правила личной гигиены.

**К концу года обучения дети должны уметь:**

* Проверять осанку у стены, у зеркала;
* Соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
* Ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.;
* Бегать в медленном темпе; выполнять упражнении с флажками, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов;
* Ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад;
* Дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.
* Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

**2.Комплекс организационно- педагогических условий**

**2.1.Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется на основании учебного плана МБОУ «Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка» с учетом установленной продолжительности учебного года в учебных неделях.

**Календарный учебный график**

**Таблица № 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 полугодие** | | | | **2 полугодие** | | | | |
| **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| **Кол-во уч. недель** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Кол-во часов в нед. (кол-во учебных дней)** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Кол-во часов в месяц** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **Аттестация.**  **Формы контроля** | Входная диагностика |  |  | Соревнования |  |  | Соревнования | Соревнования | Итоговая диагностика |
| Объем учебной нагрузки на учебный год 72 часа на 1 группу | | | | | | | | | |

**2.2.Условия реализации программы**

*2.2.1.Материально-техническое обеспечение:*

Занятия кружка проходят в спортивном зале

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

-спортзал;

- рециркулятор воздуха;

- дорожки для профилактики плоскостопия и коррекции осанки;

- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.

- наглядные пособия для теоретических занятий;

- научная, специальная методическая литература;

- авторские разработки конспектов занятий, сценарии;

Перечень оборудования физкультурного зала

**Таблица №7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип**  **оборудования** | **Наименование** | **Размер**  **масса** | **Кол-во** |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Гимнастическая скамейка | Длина – 400 см.  Ширина – 23 см.  Высота – 20 см. | 2 шт. |
| Гимнастическая скамейка | Длина – 300 см.  Ширина – 23 см.  Высота – 20 см. | 1 шт. |
| Доска с ребристой поверхностью | Длина – 150 см.  Ширина – 20 см. | 1 шт. |
| Дорожка со следочками | Длина – 200 см.  Ширина – 20 см. | 1 шт. |
| «Беговая дорожка» для профилактики плоскостопия |  | 1 шт. |
| Скакалки | Длина – 200 см. | 25 шт. |
| Для катания, бросания, ловли | Маты гимнастические | Длина – 160 см.  Ширина – 80 см.  Высота – 10 см. | 3 шт. |
| Кольцеброс |  | 2 шт. |
| Мешочек с грузом малый | Масса – 150 гр. | 20 шт. |
| Мячи средние | Диаметр – 15 см. | 15 шт. |
| Мяч для волейбола |  | 2 шт. |
| Мяч для баскетбола |  | 2шт. |
| Кольцо |  | 2 шт. |
| Стойки баскетбольные |  | 2 шт. |
| Для ползания и лазания | Стенка гимнастическая деревянная | Высота – 280 см.  Ширина  пролета – 73 см. | 2 шт. |
| Канат гладкий | Длина – 300 см. | 2 шт. |
| Дуга большая | Высота – 50 см. | 1 шт. |
| Дуга средняя | Высота – 45 см. | 1 шт. |
| Дуга малая | Высота – 30 см. |  |
| Для общеразвивающих упражнений | Флажки |  | 20 шт. |
| Ленточки | Длина – 25 см. | 20 шт. |
| Платочки |  | 24 шт. |
| Гимнастические палки | Длина – 100 см. | 30 шт. |
| Кегли |  | 10 шт. |
| Обручи средние | Диаметр – 54 см. | 25 шт. |
| Обручи большие |  | 25 шт. |
|  |  |  |  |
| Подвижные игры | Шапочки –атрибуты персонажей подвижных игр |  | коробка№5 |

**2.2.2.Информационное обеспечение:**

* CD и аудио материал
* фонотека;
* интернет источники

<http://www.openclass.ru/node/24346/>.

<http://www.sportykid.ru>

http://www.nachideti.ru

**2.2.3.Кадровое обеспечение** разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования .

**2.2.4.Методическое обеспечение образовательных программ**

Особенности организации образовательного процесса

* очное

**Методы обучения**

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

* методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий *(уменьшение дистанции, высоты и т. д.)*; метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др. ;
* методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода, т. е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др. ;
* методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.
* методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др. ;
* показ выполнения;
* словесное объяснение;
* пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
* повторение;
* игровая форма;
* рассматривание иллюстративного материала;
* просмотр тематических презентаций;
* музыкальное сопровождение.
* целесообразное использование оборудования
* использование повторной наглядной и словесной инструкции

**Методы воспитания**

1.Убеждение

2.Мотивация

3.Поощрение

**2.2.5.Формы организации образовательного процесса**

1.Индивидуально-групповая

2.Групповая

**2.2.6.Формы организации учебного занятия**

1. Беседа

2. Практическое задание

3. Открытое занятие

4. Групповая и индивидуальная работа с детьми

5. Консультации для родителей и педагогов

6. Публикации информации на сайте МБОУ

7. Оформление предметно-окружающей среды

8. Проведение открытого мероприятия(соревнования) для педагогов и родителей

**2.2.7. Педагогические технологии**

* игровые технологии,
* ИКТ технология,
* здоровье-сберегающая технология.

**2.2.8. Алгоритм учебного занятия (структура занятия и его этапов).**

**Вводная часть**:

* Проверка осанки,
* различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия,
* разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий,
* самомассаж с использованием массажных дорожек.

**Основная часть:**

* ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы, в том числе самомассаж.
* ОВД упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание - с акцентом на формирование осанки и профилактику плоскостопия.
* ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

**Заключительная часть**:

* Дыхательные упражнения,
* релаксация.

**2.3.Формы аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач образовательной программы. Результаты аттестации заносятся в диагностическую карту, отражают уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Формой подведения итогов работы будут соревнования среди участников кружка, а также соревнования с детьми других групп.

**2.4.Список литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п\п** | **Литература** |
| **1** | **Список литературы для педагога** |
| **1.1.** | Досуг для дошкольников  <https://vk.com/doc678355189_643091995?hash=61eSz5lcBZcDv3Bu6tOHym0DRqPRybMsr3RuyEmbMuc&dl=QauElSLCrrUres5swOtawoT1WYQxdzqsqIxGz275AIH> |
| **1.2.** | Консультация «Физическая активность дошкольников во время прогулок»; 2008г |
| **1.3.** | Ковалько В.И Азбука физкультминуток для дошкольников» Москва 2005 |
| **1.4.** | Луконина Н. Чадова Л. «Физкультурные праздники в детском саду» Москва 2005г |
| **1.5.** | Михайлова Л.И., Конторович М.М «Подвижные игры в детском саду» |
| **1.6.** | Мухоморина Л.И«Играем вместе» Симферополь 2005г |
| **1.7.** | Пензулаева Л.И Физическая культура. Средняя группа Москва «Мозаика- Синтез 2016 |
| **1.8.** | Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду Старшая группа Москва «Мозаика- Синтез», 2016 |
| **2.** | **Список литературы для детей:** |
| **2.1.** | Альбом с иллюстрациями «Зимние виды спорта» |
| **2.2.** | Альбом с иллюстрациями «Летние виды спорта» |
| **2.3.** | Вохринцева С.В. «Физическое развитие детей. Виды спорта» Издательство «Страна Фантазий» |
| **2.4.** | «Рассказы по картинкам . Летние виды спорта» , Издательство МОЗАИКА –СИНТЕЗ, 2010г. |
| **2.5.** | Тематический словарь в картинках Спорт. Зимние виды.Москва . Школьная пресса.2010 г. |
| **2.6.** | Шорыгина Т.А Беседы о здоровье: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008 |
| **2.7.** | Сказки о спорте  <https://vk.com/doc678355189_643091999?hash=novgHz6pHVwXJwKWkMrCDuKogqVZ3Fnmkr2j0ZtC3q8&dl=6aJpRWPtpQ6945TzcIE3XcglgWRCKahY87kyW5IuszP>  <https://vk.com/doc678355189_643092001?hash=BGvFZmZkcduX94unj5s99XSi2BnwBplaN1ZySaWt62H&dl=q0FRGCjWohmww6Yc15b9UQ23ekiMNImPTz3NVNsVb3P>  <https://vk.com/doc678355189_643092004?hash=abezNZmmFFz4qkmU8N0JX2tfZlpioLpxgJNMDLxczbc&dl=nnvZZZLjSmgc7rOuQdRPFg5a1WImdiuXt2kHg0kIipz> |
| **3.** | **Список литературы для родителей**: |
| **3.1.** | Казина О. Б Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 c. |
| **3.2.** | Вохринцева С.В Дидактический материал для детей педагогов и родителей «Зимние виды спорта» Издательство «Страна Фантазий» 2006г |
| **3.3.** | Вохринцева С.В. Дидактический материал для детей, педагогов и родителей «Летние виды спорта» Издательство «Страна Фантазий» 2006г |
| **3.4.** | Сказки о спорте  <https://vk.com/doc678355189_643091992?hash=zVGCjrpdpD9UzUmkcESSsCeVMmnBcE0cScRq3dOed78&dl=d2SIVkg74SqMzTMWCJrB1tgFdNZNal0MXdRL8mGPWtw>  <https://mdou12.68edu.ru/Stranici/Gto/skazki.pdf> |
| **3.5.** | Озерецкая Елена "Олимпийские игры" |
| **3.6.** | Копилка для родителей о спорте  <https://vk.com/doc678355189_643091997?hash=N3kL1ljlZ1bGNs5wzcsq4SnZKRYn1nBLbkHxJnwDCSo&dl=0akpNUbRWgNf7eZj487iry2OVziSIbyYFdOAGTPcdl0> |

**3. ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение №1**

**3.1 Оценочные материалы**

**Диагностические методики:**

В ходе работы достичь как можно больше положительных результатов, открытое мероприятие для родителей, с предоставлением материалов исследовании, отчѐт о проделанной работе.

**Оценка эффективности реализации программы**.

**Требования к уровню подготовки занимающихся к концу года**:

**Знания:** Ребенок должен знать параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразь одним словом: «Выпрямись!»). Также должен уметь ответить на вопрос, почему необходимо следить за осанкой и правильной постановкой стопы.

**Навыки и умения:** Проверять осанку у стены, у зеркала; соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнении с гантелями, с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, отжиматься от скамейки, выполнять упражнения для развития гибкости; выполнять перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др. Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

**Личностные качества:** Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие, настойчивость, двигательная память, воображение. Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

-метод педагогического наблюдения;

- тестирование;

- медицинский контроль.

**Метод педагогического наблюдения**. Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

**Тестирование.** Динамику развития физических качеств дошкольников позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год - в сентябре, перед началом цикла занятий и в мае – после прохождения программы.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**НИЗКИЙ:**

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ**: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность

**3.2.Методический материал**

**Конспект занятия ( 5-6лет)**

**Задачи:** Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.

Пособия. Мячи (диаметр 6—8 см) по количеству детей, 2 стойки, шнур, несколько ленточек.

**1 часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными В ОДИН Яд (расстояние 40 см). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы ноги были прямые, шаги короткие, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касались пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное — ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Бег не менее 40—50 с. Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя.

**II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.**

1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1—- руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2—присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке

1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

**Основные виды движений.**

1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах («достань до предмета»). Выполняются 4—6 прыжков подряд, затем пауза и снова прыжки по сигналу воспитателя (3—4 раза каждой подгруппой).

2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. При выполнении бросков воспитатель обращает внимание детей на исходное положение ног: ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Следить за полетом мяча и ловить, стараясь не прижимать его к груди (12—15 раз подряд).

3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).

Воспитатель предлагает детям перестроиться в две шеренги. Одна подгруппа остается с мячами в руках. Ребята свободно располагаются в определенном месте и после показа и объяснения выполняют с ними упражнения. для второй подгруппы воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур с подвешенными на него ленточками (или другими предметами колокольчиками, шариками и т. д.). По сигналу воспитателя дети выполняют прыжки, стараясь достать до предмета. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола и взмах рук в правильном сочетании с касанием предмета. После того как дети выполнят определенное количество прыжков, подается команда воспитателя к смене мест. дети меняются местами и по сигналу приступают к заданиям.

Бег в среднем темпе в колонне по одному до 1,5 мин.

**Подвижная игра «Сделай фигуру».** По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

**3 часть. Игра «Найди и промолчи».** Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

**Сценарий спортивного праздника ко Дню защитника Отечества в подготовительной группе «Кто смел, тот и умел»**

( для детей подготовительной группы 6-7 лет)

**Цель:** Формировать представления у детей о Российской армии, о воинах, которые охраняют нашу Родину. Способствовать психологическому сближению детей и родителей, развитие положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

**Задачи**: расширение представления о празднике День защитника Отечества; воспитание чувства патриотизма, любви к Родине;  приобщение семьи к здоровому образу жизни и необходимости заниматься физкультурой и спортом; способствование сближению родителей и детей; формирование волевых качеств таких как: целеустремленность, выдержку, развитию чувства взаимопомощи, поддержки; создание положительного эмоционального настроя в процессе совместной деятельности.

**Форма организации деятельности детей**: спортивный досуг.

**Ход мероприятия**

У детей в руках флажки, под марш входят в зал. Дети выполняют перестроения и выстраиваются в четыре колонны. Воспитатель входит в зал и останавливается в середине зала на фоне детей.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые гости! Здравствуйте, дети! Мы сегодня здесь собрались чтобы поздравить всех мужчин с Днем Защитника Отечества! Как приятно видеть всех вас радостными, счастливыми! Мне хотелось бы пожелать всем вам такого настроения всегда.

— Чтоб каждый ваш обычный день,

В прекрасный праздник превратился.

И никогда печаль и тень,

В ваших глазах не отразилась.

Ребёнок 1:

— Сегодня день особый

Для мальчишек и мужчин

– День защитника Отечества,

Знает каждый гражданин!

Ребёнок 2:

— Яблони в садах цветут,

Колосятся нивы.

Мирный отдых, мирный труд.

Будь страна, счастливой!

*Дети исполняют песню «Мы шагаем как солдаты».*

Ведущий: Делу время – час забаве. Можно начинать спортивные соревнования! Команды приглашаются на построение.

*Включается марш. Команды строятся. Команды знакомятся с членами жюри*. Представление команд. ( Название команды, выбор командира.) Ведущий: Вижу команды готовы к бою. Ну что же начнем? Сегодня на празднике мы будем настоящими солдатами. За каждую победу будем вручать звёзды. Чья команда заработает больше звёзд та и победит. Приглашаю команды на разминку.

*Спортивная разминка «Нашей армии салют» (Автор Л.И.Алёхина*)

1 эстафета. «Доставь письмо в штаб» Папа встает на четвереньки в роли лошади. Ребенок садиться верхом на папу. Папа везет ребенка до кеглей. Ребенок с письмом проползает под дугой. Ползком возвращается к папе. Верхом возвращаются обратно. Передают письмо следующим членам команды.

2 эстафета. «Солдаты должны быть ловкими, быстрыми, находчивыми» Посмотрим, как вы справитесь с полосой препятствий.

3 эстафета. «Минное поле»  Провести детскую машину за веревочку, объезжая кегли. Сбивать кегли нельзя. Кегли – это мины. (Кто сбил кеглю, начинает эстафету сначала) Ребенок везет детскую машину, объезжая кегли. Дойдя до куба, ребенок оставляет детскую машину, бежит обратно к команде. Далее папа бежит к кубу, берет детскую машину и везет ее, объезжая кегли, обратно к команде.

Ведущий: В отряде самый главный – это командир. Он должен быть самым смелым ловким и обязательно сильным. Следующее задание капитанам.

4 эстафета. «Самый сильный» За 30 секунд папам надо отжаться как можно большее количество раз.

Ведущий: — В армии много родов войск, где несут службу люди разных военных специальностей. Давайте вспомним некоторые из них.

**Игра для детей «Продолжи предложение**»

Танком управляет…

Из пушки стреляет…

За штурвалом самолета сидит…

Из пулемета строчит…

В разведку ходит…

Границу охраняет…

На подводной лодке несет службу…

С парашютом прыгает…

На кораблях служат…

Ведущий:

5 эстафета. Следующая эстафета «Тачанка» Папа берет ребенка за ноги, передвигаясь на руках, они бегут до ориентира. Обратно бегом.

Ведущий: Есть такая пословица: «Не тот стрелок, что стреляет, а тот, кто в цель попадает». Посмотрим, какие вы стрелки.

6 эстафета. «Меткий стрелок»  В руках у всех мешочки с песком. По сигналу дети, а потом папы, а потом мамы бегут до обручей, перепрыгивают из обруча в обруч, потом проползают под дугами, добегают до линии и кидают мешочек с песком в корзинку. Побеждает та команда, у которой большее число мешочков в корзине.

3 ребенок.

Чтоб была Отчизна

Крепкой, как гранит,-

Армия родная

На посту стоит.

4 ребёнок.

Самолеты в небе

, в море корабли

стерегут просторы

Матери-земли.

5 ребёнок.

Армия родная

Славна и сильна,

Вольную державу

Бережет она!

7 эстафета. «Пограничники и нарушители»

— Чтобы лучше узнать о буднях пограничников, давайте поиграем. Игра так и называется: «Пограничники и нарушители». Родители возьмутся за руки и образуют круг. А дети будут местными жителями. Пограничники несут свою службу, они находятся в дозоре. Если пограничники подняли вверх руки, значит, граница открыта, и местные жители, то есть дети, могут забегать и выбегать в эти ворота. Но как только прозвучит слово «Патруль», бойцы опускают руки, и те, кто оказался внутри круга, будут временно задержаны. Давайте посмотрим, насколько надежно охраняют границу наши пограничники. Участвуют дети и родители. Музыкальная пауза. Танец мальчиков «Граница».

Ведущий: Ребята, что нужно чтобы перейти переправу?

Дети: Переправа.

Ведущий: Правильно, ребята. Сейчас мы с вами будем строить переправу.

8 эстафета. «Переправа» Нужно, перекладывая два обруча, перебраться с одного «берега» на другой – до ориентира, взять обручи в руки и бегом вернуться назад. Передать обручи следующему.

Ведущий: Наверное, в детстве наши папы мечтали стать летчиками. Не у всех эта мечта сбылась, но строить самолеты наши папы умеют? (Да)

9 эстафета. «Авиаконструктор» Командам раздается бумага, одной команде – розовая, второй - голубая. Из листа бумаги папа делает самолет, ребенок его запускает. Кто быстрее сделает и дальше запустит. Подсчитывается количество самолетов, перелетевших через линию фронта.

Ведущий:

Пришло время проверить память будущих солдат.

**Конкурс для ребят**. Существует много пословиц о храбрости, мужестве, смелости. Давайте вспомним их.

Смелому всегда удача.

Смелость города берёт.

Волков боятся – в лес не ходить.

За правое дело стой смело.

Кто смел, тот и цел.

Бояться волков – быть без грибов.

Где отвага – там и счастье.

Глаза боятся, руки делают.

Двух смертей не видать, а одной не миновать.

Для отважного и палка оружие.

10 эстафета. «Всадники-стрелки» Папа везет ребенка на спине до ориентира, ребенок берет мешочек и бросает в корзину, папа возвращается так же с ребенком на спине. Музыкальная пауза. Мамы поздравляют пап. Включается военная песня. Мамам раздаются различные атрибуты: беретки, пилотки, автоматы, шинели. Мамы под фонограмму маршируя поют.

Ведущий: Мы продолжаем наши эстафеты,

Следующая эстафета «Полоса препятствий» Папа вместе с ребенком должен пройти через огонь (обруч с красными ленточками), переплыть через речку (обруч – «лодка») папа и ребёнок одевают обруч и перебегают «реку» — коврик, перебраться через гору (из мягкого конструктора – перешагнуть и перенести ребёнка).

Ведущий. Следующая эстафета – «Саперы»! Ведущий высыпает из корзины снежки, просит помочь зрителей натянуть ткань или сетку, в центре зала, для разделения пространства. Под музыку команды начинают перекидывать свои снежки на сторону противника (а те возвращают их обратно). Задача каждой команды, чтобы на их стороне оказалось, как можно меньше снежков. По окончании музыки все должны остановиться. Команды подсчитывают, сколько на их стороне оказалось снежков. У кого меньше – тот победил. Ведущий: — А сейчас мы узнаем, насколько хорошо ребята разбираются в военном деле. Для этого ответьте на вопрос, какие рода войск вы знаете? Дети: — Пехота, артиллерия, танковые, конные, лётно-воздушные, десантные, разведывательные и другие.

Ведущий: — Ребята, а кто подвозит боеприпасы? (Шофёры.)

Эстафета «Подвези боеприпасы» Участвуют по 8-10 человек от команды. Игрок каждой команды, держа в руках руль, змейкой обегает конусы, расставленные на дистанции, возвращается к месту старта и передаёт руль следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Ведущий: Ну, а теперь, самое время подвести итоги. И слово предоставляется нашему жюри. Подводят итог Ведущий. Дорогие наши папы, мы еще раз поздравляем вас с праздником, с Днем защитника Отечества. Желаем крепкого здоровья, успехов и удачи во всем. Ребята приготовили вам подарки, и хотят их вручить. Дети дарят подарки.

***Подвижные игры с бегом***

**1.    «Ловишки»**

**Цель:** Способствовать развитию быстроты движений, закреплять умение бегать врассыпную.

**Ход игры:**Дети строятся в круг. У каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя – «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими , стараясь вытянуть у кого – ни будь ленточку. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг беги!» все строятся в круг. Считают пойманные ленточки.

**2.    «Мышеловка»**

**Цель:** учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:**игроки делятся на две неравные группы, меньшая группа образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят:

*«Ах, как мыши надоели,*

*Развелось их просто страсть.*

*Всё погрызли, всё поели,*

*Всюду лезут - вот напасть.*

*Берегитесь же плутовки,*

*Доберёмся мы до вас.*

*Вот поставим мышеловки,*

*Переловим всех зараз!»*

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

**3.    «Мы веселые ребята»**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Игроки хором произносят:

*«Мы весёлые ребята,*

*Любим бегать и скакать,*

*Ну, попробуй нас догнать.*

*Раз, два, три, лови!»*

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

**Варианты:** дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

**6.    «Гуси-лебеди»**

**Цель:** учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

**Ход игры:**на одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

*Пастух: гуси, гуси!*

*Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га.*

*Пастух: есть хотите!*

*Гуси: да, да, да!*

*Пастух: так летите же домой.*

*Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съесть нас хочет.*

*Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!*

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

***Подвижные игры с прыжками.***

**1.    «Не оставайся на полу»**

**Цель:** учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:**выбирается ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

**Варианты:** выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

**2.    «Кто лучше прыгнет?»**

**Цель:** развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

**Ход игры:**дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

**Правила:**прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

**3.    «Удочка»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

**Ход игры:**дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга, делается пауза, и подсчитываются пойманные.

**Варианты:** те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие.

**4.    «С кочки на кочку»**

**Цель:** учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

**Ход игры:**на земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

**Варианты:** соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

***Подвижные игры с ползанием и лазанием.***

**1.    «Кто скорее доберется до флажка?»**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

**Ход игры:**дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

**Варианты:** вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

**2.    «Медведи и пчелы»**

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

**Ход игры:**дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

**3.    «Пожарные**на **ученье».**

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

**Ход игры:**дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

***Подвижные игры с   метанием***

**1.    «Охотники и зайцы»**

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

**Ход игры:**выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

**Варианты:** охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

**2.    «Попади в обруч»**

**Цель:** учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

**Ход игры:**дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

**Варианты:** забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

**3.    «Сбей кеглю»**

**Цель:** учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, предавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

**Ход игры:**на одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

**Варианты:** бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

**4.    «Школа мяча»**

**Цель:** закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

**Ход игры:**подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной рукой. Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. Ударить о стену и поймать его одной рукой. Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой. Ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его. Ударить мяч о стену, бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

***Эстафеты***

**1.    «Эстафета парами»**

**Цель:** учить детей бегать в парах, держась за руки, стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

**Ход игры:**дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

**Варианты:** дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

**2.    «Пронеси**мяч, **не задев кеглю»**

**Цель:** продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

**Ход игры:** участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

**Правила:** если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

**3.    «Забрось мяч в кольцо»**

**Цель:** продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (кольцо). Развивать глазомер, точность броска.

**Ход игры:**команды построены в одну колону по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

**4.    «Дорожка препятствий».**

**Цель:** продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.

**Ход игры:**дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

1) Пройти по бревну.

2) Пролезть под дугами.

3) Прыжки из обруча в обруч.

**Правила**: следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

***Игры с элементами соревнований***

**1.    «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»**

**Цель:** учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

**Ход игры:** дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии  2м от исходной черты ставятся дуги или  обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Даётся задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

**Варианты:** вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

**2.    «Кто быстрее?»**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

**Ход игры:** в эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

**Варианты:** прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

**3.    «Кто выше?»**

**Цель:** обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Ход игры:** играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжка

***Народные игры***

**1.    «Гори, гори ясно»**

**Цель:** упражнять детей в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. Воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:** дети выстраиваются пара за парой. Водящий становится впереди. Ему не разрешается оглядываться. Все поют:

*Гори, гори ясно,*

*Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо –*

*Птички летят, колокольчики звенят!*

Когда песня заканчивается, дети, стоявшие в последней паре, разъединяются и обегают стоящих в парах (один слева, другой справа). Они стараются впереди схватиться за руки. Водящий, в свою очередь, старается поймать кого-нибудь из бегущих. Пойманный становится с водящим в первой паре, а оставшийся без пары становится новым водящим. Если же пара бегущих успевает соединиться раньше, чем водящий успеет кого-либо поймать, то эта пара становится впереди, игра продолжается с прежним водящим.

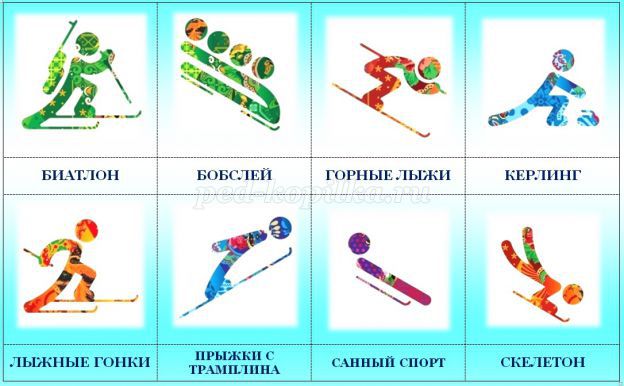
**3.3.Дидактический материал**

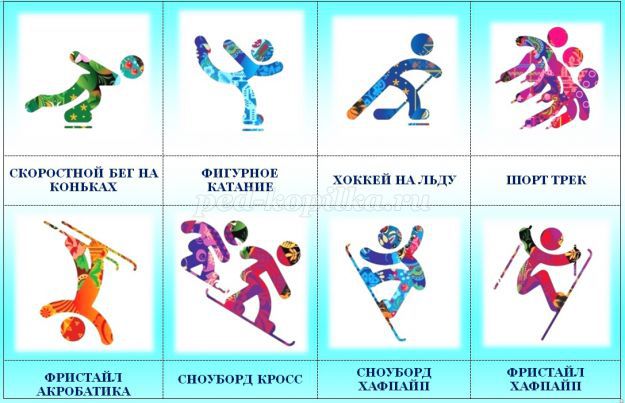
**Дидактические игры**

**"Спортивный калейдоскоп"**

**Актуальность и значимость игры**: Игра предназначена для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста 5-10 лет. Игра может быть использована педагогами работающими с детьми дошкольного возраста, учителями начальных классов и любящими родителями в совместной и самостоятельной деятельности с детьми, а так же в коррекционной работе с детьми.  
**Краткое описание игры:** игры на формирование представлений о различных видах спорта.  
**Цель и задачи :**развитие интереса к событиям спортивной жизни, знакомство с различными видами спорта, спортивными снарядами и инвентарем, расширение кругозора детей, развитие внимания, памяти, мышления..  
**Оборудование:** игры выполнена с помощью ПК (персонального компьютера), состоят из разрезных карточек. Необходимо распечатать карточки на цветном принтере, разрезать и можно использовать. Для практичности и долговечности, перед тем, как разрезать карточки их можно заламинировать.  
**Практическое применение:** индивидуальные игры, совместные игры.

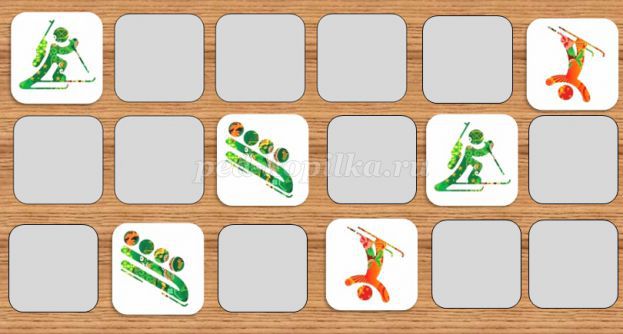
**Дидактическая игра "Назови зимний вид спорта"**





**Методика работы с игрой:**  
Вариант I: Ребёнок берет карточку с текстом, читает название вида спорта и подбирает соответствующую картинку-пиктограмму, если ребенок не умеет читать, то название вида спорта читает взрослый, а ребенок ищет картинку.  
Вариант II: Детям раздаются карточки с пиктограммами, ведущий (взрослый или ребенок) читает название вида спорта, а дети ищут соответствующую пиктограмму среди своих карточек.

**Дидактическая игра "Парочки"**

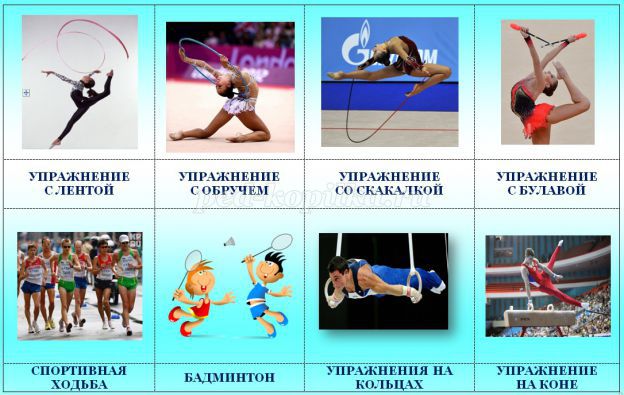


Вариант I: Перед ребенком выкладываются карточки рубашками вверх. Каждая карточка имеет пару. Ребенок переворачивает любые две карточки. Если изображения на открывшихся карточках идентичны, то карточки остаются открытыми, если нет, то они снова переворачиваются изображением вниз и ребенок открывает следующую пару карточек. Игра идет до тех пор, пока все карточки не будут открыты. Играть можно поочередно. Количество выкладываемых карточек регулируется взрослым в зависимости от уровня развития детей.  
  
Вариант II: Перед ребенком выкладывается часть карточек без пары изображением вверх и одна - две карточки имеющие пару. Ребенку предлагается найти одинаковые карточки. Количество парных карточек и общее количество выкладываемых карточек зависит от индивидуальных способностей ребенка.

**Дидактическая игра "Спортивная мозаика"**







Вариант I и Вариант II данной игры аналогичны игре "Назови зимний вид спорта"  
Вариант III  
Индивидуальная игра: предложите ребенку из всех картинок выбрать только те, на которых изображены спортивные игры, или спортивная гимнастика, или художественная гимнастика, или легкая атлетика. Или разделить все картинки сразу на четыре группы, в зависимости от уровня развития детей.  
Групповая игра: в игре участвуют четыре игрока, которые получают задание, собрать картинки определенного вида.

**Дидактическая игра "Кому это принадлежит?"**

Перед началом использования данный лист с картинками разрезать на карточки.  
Вариант игры: Ребенку предлагается составить пары картинок, найти для каждого предмета спортивного инвентаря подходящего спортсмена и назвать спортивный инвентарь и спортсмена или вид спорта.  
В данной игре можно использовать стихи и загадки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Он играет на коньках Клюшку держит он в руках. Шайбу он той клюшкой бьет. Кто спортсмена назовет? (Хоккеист) | Вокруг глубокий снег лежит, А он легко поверх бежит. Лишь с колеи сойти нельзя, Кто мчится к финишу, скользя? (Лыжник) | Утро зимнее, погожее - солнце льётся на каток. Я здесь больше не прохожая - я ледовых дел знаток! (Фигуристка) |
| Что же за игра такая? Мячик весело веду, И в кольцо его бросаю, Вверх взлетая на ходу. Да. Хороший я игрок! Это мне мой рост помог! (Баскетболист) | Не ракету, а ракетку Я держу своей рукой. Раз – и мяч летит за сетку Раз еще! – и сет за мной. (Теннисист) | Зеленый луг, сто скамеек вокруг От ворот до ворот Бойко бегает народ. (Футболист |

**3.4 Календарно-тематическое планирование (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы занятия** | **Кол-во** **часов** | **Дата по расписанию** | | **Форма**  **аттестации/ контроля** | **Примечание** (корректировка) |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | Вводное занятие.  Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | ОРУ с флажками  Основные виды движений  Игра. | 4 |  |  | наблюдение |  |
| 3 | ОРУ с мячом  Основные виды движений.  Игра. | 16 |  |  | наблюдение |  |
| 4 | ОРУ без предметов  Основные виды движений.  Игра | 18 |  |  | наблюдение |  |
| 5 | ОРУ с обручем  Основные виды движений.  Игра | 8 |  |  | наблюдение |  |
| 6 | Со скакалкой  Основные виды движений.  Игра | 6 |  |  | эстафеты |  |
| 7 | С косичкой  Основные виды движений.  Игра | 6 |  |  | наблюдение |  |
| 8 | С кубиком  Основные виды движений.  Игра | 6 |  |  | наблюдение |  |
| 9 | С кеглей  Основные виды движений.  Игра | 3 |  |  | наблюдение |  |
| 10 | С гимнастической палкой.  Основные виды движений.  Игра | 3 |  |  | Наблюдение  Эстафеты |  |
| 11 | Итоговый мониторинг | 1 | Май |  |  |  |
| Количество часов в год | | 72 |  |  |  |  |

**3.3 Календарно-тематическое планирование (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы занятия** | **Кол-во** **часов** | **Дата по расписанию** | | **Форма**  **аттестации/ контроля** | **Примечание** (корректировка) |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | Вводное занятие.  Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | ОРУ с флажками  Основные виды движений  Игра. | 4 |  |  | наблюдение |  |
| 3 | ОРУ с мячом  Основные виды движений.  Игра. | 16 |  |  | наблюдение |  |
| 4 | ОРУ без предметов  Основные виды движений.  Игра | 18 |  |  | наблюдение |  |
| 5 | ОРУ с обручем  Основные виды движений.  Игра | 8 |  |  | наблюдение |  |
| 6 | Со скакалкой  Основные виды движений.  Игра | 6 |  |  | эстафеты |  |
| 7 | С косичкой  Основные виды движений.  Игра | 6 |  |  | наблюдение |  |
| 8 | С кубиком  Основные виды движений.  Игра | 6 |  |  | наблюдение |  |
| 9 | С кеглей  Основные виды движений.  Игра | 3 |  |  | наблюдение |  |
| 10 | С гимнастической палкой.  Основные виды движений.  Игра | 3 |  |  | Наблюдение  Эстафеты |  |
| 11 | Итоговый мониторинг | 1 | Май |  |  |  |
| Количество часов в год | | 72 |  |  |  |  |

**Приложение №4**

**3.4 Лист корректировки.**

**Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Причина корректировки** | **Дата** | **Согласование с заведующим подразделения**  **( подпись)** |
|  |  |  |  |

**3.5 План воспитательной работы**

**Цель:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их физического развития и самореализации.

**Задачи:**

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;

- развивать физический потенциал и лидерские качества учащихся;

- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, личностного и физического здоровья учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

- вовлечение большого числа учащихся в досуговую деятельность и повышение уровня сплоченности коллектива;

- улучшение психического и физического здоровья учащихся;

- сокращение детского и подросткового травматизма;

- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к спортивным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях учреждения, объединения: эстафетах, спортивных мероприятиях, конкурсах, беседах .

**Формы проведения воспитательных мероприятий:** беседа, игра, викторина, видеоэкскурс, культпоходы, прогулки, обучающие занятия.

**Воспитательные мероприятия по количеству участников:**фронтальные, групповые.

**Воспитательные мероприятия по****содержанию воспитания**: досуговые.

**Методы воспитательного воздействия:** словесные и практические

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Воспитательное мероприятие** | **Дата проведения** | **Возрастная группа** | **Ответственные** |
| **1.** | «Весёлые эстафеты»  «Неделя здоровья» | 1 раз в месяц | Все группы | Педагог дополнительного образования |
| **2** | **Открытые мероприятия:**  Развлечение по ПДД «В гостях у светофора»  Сдача норм ГТО  Проект «Ступеньки здоровья» | Сентябрь  Октябрь  Ноябрь | Группа 5-6лет  Группа 6-7лет | Педагог дополнительного образования, воспитатели дошкольных групп |
| **3** | Тематическая неделя:  «Зимние виды спорта»  Развлечение« Зимние забавы» | Январь  Февраль | Группа 5-6лет  Группа 6-7лет | Педагог дополнительного образования, воспитатели дошкольных групп |
| **4** | Физкультурный праздник «День защитника Отечества» | Февраль | Группа 5-6лет  Группа 6-7 лет | Педагоги, педагог доп. образования |
| **5** | «День Победы»  «Школа здоровья маленьких крымчан»( муниципальный конкурс) | Май | Группа 5-6лет  Группа 6-7 лет | Педагог дополнительного образования, воспитатели дошкольных групп |
| **6** | День защиты детей Праздничное мероприятие «Здравстуй, Лето, солнышком согрето» | Июнь | Группа 5-6лет  Группа 6-7лет | Педагог дополнительного бразования, воспитатели дошкольных групп |