Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 195» города Кирова

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 7 от 12.12.2022

Утверждаю:
Заведующий С.Б. Галиуллина
Приказ № 187 от «12» 12 2022г
04

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Здоровичок»
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 учебных года

Авторы составители:
Галиуллина С.Б., заведующий МКДОУ № 195
Бледных Л.В., старший воспитатель
Платунова Е.В., инструктор по ФИЗО

г. Киров 2022г

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.	Пояснительная записка.....	3.
1.2.	Цель и задачи программы.....	5.
1.3.	Содержание программы.....	5.
1.3.1.	Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (4-5 лет)....	5.
1.3.2.	Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (5-6 лет)....	9.
1.3.3.	Учебный план. Содержание учебного плана. Третий год обучения (6-7 лет)....	14.
1.4.	Планируемые результаты.....	18.
1.4.1.	Планируемые результаты. Первый год обучения (4-5 лет).....	18.
1.4.2.	Планируемые результаты. Второй год обучения (5-6 лет).....	19.
1.4.3.	Планируемые результаты. Третий год обучения (6-7 лет).....	19.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Календарный учебный график.....	20.
2.1.1.	Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет.....	20.
2.1.2.	Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет.....	21.
2.1.3.	Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет.....	23.
2.2.	Условия реализации программы.....	26.
2.3.	Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы.....	26.
2.3.1.	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	27.
2.3.2.	Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	27.
2.4.	Оценочные материалы.....	27.
2.5.	Методические материалы.....	27.
2.6.	Список литературы.....	28.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровичок»- **физкультурно – спортивной направленности. Актуальность** разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 82% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы. Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

- с п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на "обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей";
- п.2.4 целью программы должно быть «создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности»;
- п.2.6. "Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности";

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровичок» в соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», **ориентирована на** удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии, формировании общей культуры воспитанников ДОО. Приоритетным направлением образовательной программы «Здоровичок» является создание благоприятных условий для развития способностей детей, имеющих специфические качества – физическую силу, выносливость, скоростные и реактивные качества для овладения ими необходимыми умениями и навыками в соревновательной области по общей физической подготовке. В процессе освоения программы воспитанники получают умение правильного взаимодействия в командных эстафетах, основных правил проведения соревнований, разнообразие используемого оборудования. Своеобразие программы заключается в стимулировании включения дошкольника в процесс физического развития и двигательной активности на основе использования спортивно – соревновательных элементов, в побуждении ребенка к самопознанию и созданию условия для внутренней активности.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровичок», составленная с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов.

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (далее - СанПиН 2.4.3648-20);

Отличительная особенность программы «Здоровичок» в том, что она носит вариативный характер используемых с детьми методов и приемов, что обеспечивает психолого-педагогическую поддержку физического и эмоционального развития детей в спортивной деятельности. Программа построена по тренировочному принципу, включает в себя продуктивные виды физкультурных и спортивных движений, упражнений, манипуляций с предметами и деятельность творческого характера.

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

- опосредованного подхода; объяснения, сопровождающиеся показом;
- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный;
- образно – сюжетный рассказ, наглядно – слуховые приемы.
- концепция позитивности (создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества);
- безусловного принятия ребенка педагогом для формирования у него чувства безопасности;
- индивидуального подхода (максимальный учет психического своеобразия и индивидуального опыта каждого ребенка);
- развития личности (активизация творческих возможностей, самосовершенствование);
- поощрения достижений ребенка в обретении творческой самостоятельности;

Адресат программы – дети в возрасте 4-7 лет, имеющие основную группу здоровья.

Возрастные особенности: дошкольный период один из самых главных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, формируется личность человека. Анализ практической работы в детском саду показал, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Уже в 4 – летнем возрасте у некоторых детей начинают проявляться способности к выполнению физических упражнений сложной координации: бросок и ловля мяча, прыжки на скакалке, упражнения на гибкость и растяжку. Для развития данных особых способностей недостаточно только физкультурных занятий по основной образовательной программе. Известно, что в течение 6-7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной

деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Потребность в движении у детей 5-7 летнего возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Детям в этом возрасте необходима квалифицированная помощь для выполнения упражнений и движений правильно и красиво, а так же развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости, совершенствования координации и точности движений. В ходе реализации программы дети не только разовьются физически, но и научатся работать в команде, станут ответственными, что не маловажно – раскованными и уверенными в себе. В современном обществе каждому человеку необходимо быть уверенным в себе, уметь преодолевать жизненные трудности, быть коммуникабельным. Такие качества можно развить с помощью занятий в спортивном коллективе. Прохождение данной образовательной программы может помочь детям приобрести уверенность в том, что они найдут применение своему опыту, знаниям и умениям в повседневной жизни.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на три учебных года обучения (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 108 часов (36 часов на каждый учебный год).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в одновозрастном изменяющемся составе.

Режим занятий - 1 раз в неделю, **периодичность** - с сентября по май включительно; **продолжительность** – для детей 4-5 лет: 20 минут, 5-6 лет: 25 минут; 6-7 лет: 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для совершенствования базовых двигательных умений и навыков воспитанников и формирование умения самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях.

Задачи:

- познакомить воспитанников с основными движениями лёгкой атлетики;
- обучить правилам эстафет и соревнований различного вида;
- развивать физические и морально – волевые качества;
- совершенствовать умение работать в команде;
- заложить основы физически развитой личности.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 4-5 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание непосредственной организованной образовательной деятельности	Количество часов
				Практика
1	Мы идём на стадион.		Знакомство с различными видами ходьбы и бега: ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра; бег обычный, с захлестыванием голени назад. Ознакомление с элементами акробатики: перекаты «бревнышко».	1
2	Мы спортивные ребята.		Разучивание основных положений туловища (стоя, сидя, лежа), рук, ног. Выполнение прыжков на месте на обеих ногах и с продвижением вперед в прямом направлении. Ознакомление с элементами гимнастики: «ласточка» на колене, «краб» (с упором на ладони и стопы спиной к полу).	1
3	Мячики.		Знакомство с различными видами спортивных игр с мячом. Выполнение ходьбы приставным шагом боком, бега с высоким подниманием бедра, прыжков на месте ноги врозь, ноги вместе, то же с продвижением вперед в прямом направлении.	1
4	Послушный мячик.		Выполнение ОРУ с игровым мячиком. Ознакомление с правилами выполнения кувырка боком в группировке. Выполнение прыжков «столбиком» в прямом направлении и огибая предметы (змейка).	1
5	Озорная скакалка.		Знакомство со скакалкой. Выполнение упражнений: пробежки под вращающейся длинной скакалкой по одному. Знакомство со строевыми упражнениями: построение в колонну по одному и по двое. Разучивание акробатических элементов: из положения сидя, с вытянутыми ногами и руками вперед, перекат на спину и обратно.	1
6	По тропинке в лес пойдём.		Выполнение упражнений: ходьба по скакалке боком приставным шагом; прыжки в прямом направлении через скакалку, лежащую на полу. Выполнение имитационных движений: «медведи», «котята», «пингвины», «лошадки», «столбик», «мотор», «самолет».	1
7	По кочкам, по кочкам, по маленьким дорожкам!	Онлайн фотовыставка на сайте ДОУ	Знакомство с элементарными манипуляциями с обручем: удержание и раскачивание обруча над головой двумя руками, наклоны, повороты; удержание обруча одной рукой вертикально над головой. Выполнение прыжков с «кочки» на «кочку»; ходьба в прямом направлении по скакалке,	1

			положенной на пол.	
8	Весёлый обруч.		Выполнение упражнений с обручем: наклоны, повороты, прокатывание обруча по полу. Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки на месте с поворотом на 90*. Ознакомление с элементом гимнастики - «корзинка».	1
9	В гости к медвежонку.		Выполнение ходьбы по ограниченной опоре прямо; с перешагиванием через предметы; движение в положении «краб». Выполнение имитационных движений: «деревья качаются», «дровосек», «велосипед», «медвежата».	1
10	Карусели.		Выполнение строевых упражнений: построение в колонну по двое, размыкание парами по кругу. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.	1
11	Дружные ребята.		Ознакомление с простейшими парными акробатическими упражнениями: поддержка «Стульчик - ласточка»; «ползание в тоннель»; приседания в парах, держась за руки; «крыша».	1
12	Всё, что я люблю!		Выполнение упражнений гимнастики: «кольцо», «краб». Выполнение упражнений на тренажёрах: штанга, велотренажёр. Выполнение вися на перекладине.	1
13	Путешествие в зимний лес.		Выполнение упражнений на тренажёрах: беговая дорожка, батут. Отработка навыков выполнения имитационных движений: «мотор», «мельница», «велосипед», «кошечка». Выполнение общеразвивающих упражнений с султанчиками.	1
14	Снег, снег кружится!		Выполнение упражнений гимнастики: «кольцо», «краб»; акробатики: кувырок боком в группировке, пережат на спину. Выполнение общеразвивающих упражнений со «снежками».	1
15	Новогоднее настроение.	Онлайн видео показ на сайте ДОУ	Разучивание группового музыкального номера к новомуднему празднику: построение, перестроение, объединение в пары.	1
16	Скоро новый год.		Выполнение манипуляций с жонглёрским мячиком. Отработка навыков выполнения движений: «мотор», «мельница», «столбик», «кошечка».	1
17	Карнавал.		Выполнение упражнений ритмической гимнастики, акробатики под музыкальное сопровождение.	1
18	Снежные зайчики.		Выполнение группового музыкального номера к новомуднему празднику. Выполнение имитационных движений: «мотор», «зайчики», «барабан», «хвостик».	1
19	Сильные и смелые.		Отработка навыков ходьбы широким шагом, «крабами», бега с изменением направления по сигналу. Ознакомление с правилами выполнения	1

			элементов гимнастики: «полу - шпагат», «кольцо», стойка на лопатках («березка»), «планка» на локтях. Выполнение силовых упражнений: поднимание прямых ног в положении лежа на спине, отжимание в упоре лежа с опорой на колени, вис на перекладине с согнутыми коленями, прыжки из приседа.	
20	Котят на скамейке.		Ознакомление с правилами выполнения элементов акробатики: подводящие упражнения к кувырку вперед, кувырок вперед с горочки из гимнастических матов. Выполнение общеразвивающих упражнений на скамейке. Отработка навыков выполнения имитационного упражнения «котят».	1
21	Путешествие Колобка.		Выполнение упражнений с игровым мячом: подбрасывание и ловля мяча, перебрасывание мяча в парах: снизу вверх, с отскоком от пола. Выполнение имитационных движений: «шарик», «насос».	1
22	Ловкие ребята.		Отработка навыка ходьбы спиной вперед, с изменением положения рук; бега боковым галопом. Построение в круг; размыкание и смыкание приставными шагами на вытянутые руки в стороны (в шеренге). Выполнение силовых упражнений: отжимание в упоре лежа с опорой пальцы ног, вис на перекладине с согнутыми руками, спрыгивание со скамейки, с батута.	1
23	Такие разные колечки.		Ознакомление с правилами выполнения манипуляций с обручем: прокатывание обруча по полу, перекалывание обруча из одной руки в другую в темпе («качели»); движение «восьмерка»; вращение «волчок», вращение на шее. Ознакомление с элементами гимнастики: «ласточка» стоя, «шпагат».	1
24	Команда, на старт!		Ознакомление с правилами эстафеты. Отработка навыков движения в положении «краб», бега с изменением направления по сигналу, прыжков на месте с поворотом на 180*, с продвижением вперед змейкой.	1
25	Мы жонглеры.		Выполнение манипуляций с жонглерским мячиком: подбрасывание мячика и ловля его одноименной рукой, перебрасывание мяча из одной руки в другую; перекалывание мяча за коленями прямых ног в наклоне; прокатывание мячика от носков до живота по «горочке» (поднимание ног в положении сидя на полу). Выполнение акробатических групповых упражнений: поддержка «Ласточки»; наклоны в стороны, стоя друг к другу спиной и сцепившись локтями; ползание в «тоннель» по трое.	1

26	Мы будем стараться, а мамы удивляться!	Онлайн фотовыставка на сайте ДОУ	Выполнение разученных элементов гимнастики и акробатики по желанию детей (фотосессия для мамы). Ознакомление и выполнение упражнений под музыку.	1
27	Акробаты - малыши.		Выполнение знакомых элементов акробатики. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1
28	Ловкие, умелые.		Выполнение имитационных упражнений в ходьбе и беге: «обезьянки», «медведи», «зайчики», «жираф», «пингвин», «котик», «конь». Выполнение манипуляций с игровым мячом, обручем.	1
29	Весело живём!		Выполнение упражнений на тренажёрах: беговая дорожка, велотренажёр, силовой тренажёр, батут. Выполнение гимнастических упражнений на ограниченной опоре: «уголок», «лодочка», «цапля». Выполнение общеразвивающих упражнений в движении по кругу в колонне.	1
30	Космические приключения.		Выполнение кувырка боком в группировке, перекатов. Выполнение силовых упражнений: поднимание прямых ног в положении лежа на спине, «лодочка» на скамейке, приседания «пистолетик». Прыжки на батуте.	1
31	Кто вперёд?		Знакомство с различными видами построений: в круг, в три и четыре ряда, в шахматном порядке. Выполнение упражнений на развитие брюшного пресса, мышц рук и ног, включая имитационное упражнение «ножницы» ногами.	1
32	Игры с клоуном.		Выполнение имитационных упражнений: «клоун», «обезьянки», «краб», «столбик». Выполнение упражнений с обручем: «волчок» с дразнилкой, ползание в вертикально стоящий обруч.	1
33	Прыг – скок!		Выполнение общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой. Ознакомление с правилами выполнения пробежек под вращающейся длинной скакалкой по одному; прыжков через длинную вращающуюся скакалку.	1
34	Раз, два – не зевай!		Разучивание группового музыкального номера к отчётному концерту: построение, перестроение, движение по кругу.	1
35	Все вместе!	Открытое занятие	Выполнение выученных элементов гимнастики, акробатики и манипуляций с предметами в определённой последовательности, соответственно с задумкой музыкального номера.	1
36	Всё, что я люблю!		Демонстрирование упражнений с предметами по желанию детей. Выполнение пробежек и прыжков через длинную скакалку. Выполнение упражнений на шведской стенке и перекладине.	1
ИТОГО				36

**1.3.2. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана.
Второй год обучения (возраст 5-6 лет)**

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание непосредственной образовательной деятельности	Количество часов
				Практика
1	Мы спортивные ребята.		Ознакомление с элементами гимнастики: «ласточка» с опорой на колено и одну руку, «краб» (с упором на ладони и стопы спиной к полу; на одну ладонь и стопы). Выполнение различных видов ходьбы и бега: с высоким подниманием бедра; на внутренней и наружной стороне стопы; в полу приседе; бег с захлестыванием голени назад.	1
2	Ну-ка, дружно! Ну-ка, вместе!		Выполнение акробатических элементов: перекаты «бревнышко», кувырок боком в группировке. Выполнение прыжков на месте на обеих ногах вверх, с продвижением вперед в прямом направлении змейкой. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Отработка умения принимать правильное исходное положение перед упражнениями, строиться в 2 и 3 колонны.	1
3	Весёлый звонкий мяч.		Выполнение манипуляций с игровым мячом: перебрасывание мяча друг другу снизу вверх и с отскоком от пола, прокатывание мяча ногами в положении сидя на полу, передача мяча ногами по кругу. Выполнение ходьбы выпадами с закручиванием туловища. Прыжки ноги врозь – ноги вместе, с продвижением вперед в прямом направлении; «столбиком» огибая предметы («змейка»). Знакомство с элементами гимнастики: «ласточка» стоя, «кольцо», «свечка» (стойка на лопатках).	1
4	Давай устроим фейерверк!		Выполнение манипуляций с жонглёрским мячиком: подбрасывание одной рукой и ловля двумя руками; перебрасывание из одной руки в другую; переключивание под коленом поднятой прямой ноги; прокатывание мячика от носков до живота по «горочке» (поднимание ног в положении сидя на полу); передача мяча за спиной в положении лёжа на спине. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.	1
5	Озорная скакалка.		Выполнение упражнений с длинной скакалкой: пробежки под вращающейся скакалкой по одному, парами, тройками; прыжки через скакалку по одному. Выполнение бега со сменой направления по сигналу, прыжков на месте с	1

			вращением на 180*. Выполнение силовых упражнений: поднимание прямых ног в висе на перекладине, отжимания, приседания с набивным мячом.	
6	На лесной полянке.		Ознакомление с техникой выполнения кувырка боком с разножкой, кувырка вперёд через голову. Выполнение имитационных движений: «медведи», «лошадки», «зайчики», «мотор», «самолет». Выполнение ходьбы по ограниченной возвышенной опоре с заданиями.	1
7	Если только захотеть!	Онлайн фотовыставка на сайте ДОУ	Ознакомление с элементами гимнастики: «корзинка», «шпагат», «стрела» (сидя на полу). Выполнение ходьбы по скамейке, по горке с переходом на шведскую стенку; движение в положении «краб»; подтягивания по скамейке на животе в положении «лодочка».	1
8	Весёлый обруч.		Ознакомление с правилами выполнения манипуляций с обручем: удержание обруча одной рукой вертикально над головой; прокатывание обруча по полу, вращение на шее, в ладони, «волчок» с хлопками или с дразнилкой, «восьмёрка». Выполнение силовых упражнений: поднимание прямых ног в висе на перекладине, прыжки через мягкие модули (15см), упражнение «джигитовка» через скамейку.	1
9	Путешествие в Африку.		Выполнение имитационных упражнений: «Тарзан», «обезьянки», «жираф», «рыбки», «лев». Выполнение ходьбы и бега с препятствиями. Выполнение кувырков вперёд через голову с горочки из матов. Эстафета «Обезьянки».	1
10	Карусели.		Развитие выносливости в непрерывном беге до 2,5 минут в сочетании с ходьбой – до 4 минут. Отработка навыков построения в колонну по двое, размыкание парами по кругу.	1
11	Дружные ребята.		Выполнение общеразвивающих упражнений в парах. Ознакомление с правилами выполнения элементов групповой акробатики: поддержка «Ласточки»; «ползание в тоннель» тройками; наклоны вперёд – назад в парах, стоя спиной друг к другу. Эстафета «Наездники».	1
12	Всё, что я люблю!		Выполнение упражнения гимнастики: «мостик» (и.п. - лёжа на спине), «кольцо». Выполнение имитационных движений: «мотор», «мельница», «ножницы», «кошечка». Выполнение упражнений на тренажёрах: штанга, велотренажёр, беговая дорожка, батут.	1
13	Супер – скок!		Выполнение упражнений с большой скакалкой: пробежки, прыжки парами, с выпрыгиванием из приседа, ходьба по скакалке приставным шагом боком. Выполнение силовых упражнений на скамейке. Прыжки на батуте.	1

14	Забавные обезьянки.		Выполнение элементов акробатики: кувырок боком в группировке, перекат на спину в группировку, кувырок вперед. Выполнение силовых упражнений: вис на перекладине с согнутыми руками, прыжки из приседа. Выполнение имитационных упражнений «обезьянки», «обезьянки на пальмах».	1
15	Новогоднее настроение.	Онлайн видео показ на сайте ДОУ	Выполнение упражнений гимнастики, индивидуальной и групповой акробатики, манипуляций с игровыми мячами и обручами по желанию детей.	1
16	Скоро Новый год.		Выполнение манипуляций с жонглёрским мячиком. Выполнение имитационных движений: «мотор», «мельница», «столбик», «кошечка», «кузнечик».	1
17	Карнавал.		Выполнение упражнений гимнастики, акробатики под музыкальное сопровождение.	1
18	Мы на санках с гор помчимся!		Выполнение элементов и упражнений на скамейке: «уголок», «лодочка», «джигитовка», «отжимания», «ползания». Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.	1
19	Команда, на старт!		Демонстрирование элементов гимнастики и акробатики. Выполнение манипуляций с предметами по желанию детей. Выполнение упражнений на шведской стенке и перекладине.	1
20	Сильные и смелые.		Выполнение различных видов ходьбы и бега: ходьба широким шагом с скручиванием, «крабами», бег галопом. Разучивание элементов гимнастики: «шпагат», «кольцо» с подниманием одной руки вверх, «березка» с сгибанием ног, «планка».	1
21	«Бульба».		Ознакомление с выполнением встречной эстафеты «Бульба». Выполнение силовых упражнений: поднимание прямых ног в положении лежа на спине, отжимание в упоре лежа с опорой на пальцы ног, вис на перекладине с согнутыми ногами, прыжки из приседа.	1
22	Любимая игрушка – мяч		Выполнение упражнений с игровым мячом: подбрасывание и ловля мяча после хлопка в ладоши, после хлопка по коленям; перебрасывание баскетбольного мяча в парах с отскоком от пола.	1
23	Ловкие ребята.		Выполнение манипуляций с лентой: взмахи вперед – вверх, в сторону – вверх; «змейка» по полу; упражнения различной координационной сложности. Выполнение движения в положении «краб», бега с изменением направления по сигналу, прыжков на месте с поворотом на 180*, с продвижением вперед змейкой.	1
24	Такие разные		Ознакомление с выполнением манипуляций с	1

	обручи.		обручем: прокатывание обруча по полу друг другу. Движение «восьмерка». Вращение обруча «волчок» с «дразнилкой»; на шее; на талии; на ладони.	
25	Ты да я, да мы с тобой!		Выполнение упражнений в ходьбе и беге с преодолением препятствий; в полном приседе; бег враспынную и построение в круг по сигналу. Выполнение акробатических упражнений: поддержка «Ласточки»; наклоны в стороны, стоя друг к другу спиной и сцепившись локтями; ползание в «тоннель» группами по 3-5 человек.	1
26	Жонглёры.		Выполнение манипуляций с жонглёрским мячиком: подбрасывание мячика поочерёдно правой и левой руками, перебрасывание мяча из одной руки в другую; перекладывание мяча под коленом поднятой ноги в ходьбе по скамейке; бросание двух игровых мячей по кругу.	1
27	Мы будем стараться, а мамы удивляться!	Онлайн фотовыставка на сайте ДОУ	Выполнение разученных элементов гимнастики и групповой акробатики по желанию детей (фотосессия для мамы). Выполнение силовых упражнений: отжимание в упоре лежа с опорой пальцы ног, вис на перекладине с согнутыми руками, спрыгивание со скамейки, с батута.	1
28	Ловкие, умелые.		Выполнение различных видов ходьбы и бега, включая ходьбу с опорой на ладони и стопы - «обезьянки». Отработка навыков построений: в круг, в три и четыре ряда, в шахматном порядке. Выполнение манипуляций с игровым мячом, обручем и с мячиком для жонглирования.	1
29	Весело живём!		Выполнение упражнений на тренажёрах: беговая дорожка, велотренажёр, силовой тренажёр, батут, стремянка. Выполнение упражнений на ограниченной опоре. Выполнение различных видов ходьбы и бега в движении «змейкой» в колонне.	1
30	Космические приключения.		Выполнение ходьбы спиной вперёд, с изменением положения рук; бега боковым галопом в парах; построение в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение силовых упражнений: отжимание в упоре лежа с опорой пальцы ног, вис на перекладине с согнутыми руками, спрыгивание со скамейки, с батута после 6-8 прыжков.	1
31	Кто вперёд?		Знакомство с различными видами построений: в колонну по диагонали, в три и четыре шеренги, в шахматном порядке. Выполнение упражнений на развитие брюшного пресса, мышц рук и ног, включая имитационное упражнение «ножницы» ногами.	1
32	Игры с клоуном.		Выполнение имитационных упражнений: «клоун», «обезьянки», «краб», «столбик». Выполнение упражнений с обручем: «волчок» с	1

			дразнилкой, ползание в вертикально стоящий обруч.	
33	Прыг – скок!		Выполнение общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой. Выполнение пробежек под вращающейся длинной скакалкой по одному и парами; прыжков через длинную вращающуюся скакалку по одному и парами, с выпрыгиванием из приседа, с вращением.	1
34	Раз, два – не зевай!		Выполнение построений, перестроений, движение по диагонали. Выполнение элементов гимнастики: «ласточка» стоя, «шпагат», «свечка»; выполнение упражнений силовой подготовки: поднимание прямых ног в положении лежа на спине, подтягивания в «лодочке» по скамейке, приседания с набивным мячом.	1
35	Все вместе!	Открытое занятие	Выполнение выученных элементов гимнастики, акробатики и манипуляций с предметами в определённой последовательности, соответственно с задумкой музыкального номера.	1
36	Всё, что я люблю!		Демонстрирование упражнений под музыку по замыслу составленных номеров. Выполнение пробежек и прыжков через длинную скакалку. Выполнение упражнений на шведской стенке и перекладине.	1
ИТОГО				36

1.3.3. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана.

Третий год обучения (возраст 6-7 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание непосредственной образовательной деятельности	Количество часов
				Практика
1	Мы спортивные ребята.		Ознакомление с элементами гимнастики: «ласточка» с опорой на колено и одну руку, «краб» «ласточка» с опорой на колено и одну руку, «краб» (с опорой на одну ладонь и стопы), «кольцо», «мостик». Выполнение различных видов ходьбы и бега: с высоким подниманием бедра; на внутренней и наружной стороне стопы; в полу приседе; бег с захлестыванием голени назад.	1
2	Ну–ка, дружно! Ну–ка, вместе!		Выполнение акробатических элементов: перекувырки «бревнышко», кувырок боком в группировке, кувырок вперёд через голову. Выполнение прыжков на месте на одной ноге, с продвижением вперед в прямом направлении змейкой. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Отработка умения принимать правильное исходное положение перед упражнениями, строиться в шахматном порядке.	1
3	Весёлый		Выполнение манипуляций с игровым мячом:	1

	звонкий мяч.		перебрасывание мяча друг другу снизу вверх и с отскоком от пола, прокатывание мяча ногами в положении сидя на полу, передача мяча ногами по кругу. Выполнение ходьбы выпадами с закручиванием туловища. Прыжки ноги врозь – ноги крестно, с одноимённым движением руками. Продвижение «змейкой»: «столбиком», «обезьянками», «крабами». Эстафета с набивным мячом «Пробеги и передай».	
4	Давай устроим фейерверк!		Выполнение манипуляций с жонглёрским мячиком: подбрасывание в одной руке; жонглирование двумя мячиками по кругу; переключивание под коленом поднятой прямой ноги; прокатывание мячика от носков до живота по «горочке»; передача мяча за спиной в положении лёжа на спине. Прыжки через мячик с разножкой с продвижением вперёд.	1
5	Озорная скакалка.		Выполнение упражнений с длинной скакалкой: пробежки под вращающейся скакалкой по одному, парами, тройками; прыжки через скакалку по одному и парами. Выполнение бега со сменой направления по сигналу, прыжков на месте с вращением на 360*. Выполнение силовых упражнений: поднятие прямых ног в висе на перекладине, отжимания, приседания с набивным мячом.	1
6	Лесная прогулка.		Ознакомление с техникой выполнения элемента акробатики «колесо», подводящее упражнение - кувырок боком с разножкой. Выполнение ходьбы по ограниченной возвышенной опоре с заданиями. Эстафета «Джигитовка».	1
7	Если только захотеть!	Онлайн фотовыставка на сайте ДОУ	Ознакомление с элементами гимнастики: «корзинка», «шпагат», «стрела» стоя, «мостик» с подниманием одной согнутой ноги. Выполнение ходьбы и бега по скамейке, по горке с переходом на шведскую стенку; движение в положении «краб»; подтягивания по скамейке на животе в положении «лодочка» и на спине.	1
8	Весёлый обруч.		Ознакомление с правилами эстафет с обручем. Прокатывание обруча по полу друг другу одновременно. Вращение обруча на шее, в ладони; «волчок» с прыжком на 180*, с дразнилкой; «восьмёрка». Выполнение силовых упражнений: поднятие прямых ног в висе на перекладине, прыжки через мягкие модули (15 – 30 см).	1
9	Путешествие в Африку.		Выполнение имитационных упражнений: «Тарзан», «обезьянки», «жираф», «рыбки», «лев». Выполнение ходьбы и бега с препятствиями. Выполнение кувырков вперёд через голову, боком с разножкой, «колесо»; пережат на спину в группировке. Эстафета «Обезьянки», «Перетягивание каната».	1
10	Карусели.		Развитие выносливости в непрерывном беге до 3 минут в сочетании с ходьбой – до 5 минут. Отработка навыков	1

			построения в колонну по двое, размыкание парами по кругу. Эстафета «Змейка».	
11	Дружные ребята.		Выполнение общеразвивающих упражнений в парах. Ознакомление с правилами выполнения элементов групповой акробатики: поддержка «Ласточка» в тройках; «ползание под мостиком» в парах; наклоны вперёд – назад в парах, стоя спиной друг к другу. Встречные эстафеты.	1
12	Всё, что я люблю!		Выполнение упражнения гимнастики: «мостик», «кольцо». Выполнение имитационных движений: «мотор», «мельница», «ножницы», «кошечка», «кузнечик». Выполнение упражнений на тренажёрах: штанга, велотренажёр, беговая дорожка, батут в круговой тренировке.	1
13	Супер – скак!		Выполнение упражнений с большой скакалкой: пробежки; прыжки парами, тройками, с выпрыгиванием из приседа, с вращением; ходьба по скакалке приставным шагом боком с мешочком на голове. Выполнение силовых упражнений на скамейке. Прыжки на батуте, спрыгивание. Эстафета со скакалкой.	1
14	Забавные обезьянки.		Выполнение элементов акробатики: кувырок боком в группировке с разножкой, перекат на спину в группировку, кувырок вперёд, «колесо». Выполнение силовых упражнений: вис на перекладине с заданиями, прыжки из приседа, отжимания с усложнением. Эстафета «Обезьянки».	1
15	Новогоднее настроение.	Онлайн видео показ на сайте ДОУ	Выполнение упражнений гимнастики, индивидуальной и групповой акробатики, манипуляций с игровыми мячами и обручами по желанию детей.	1
16	Карнавал.		Выполнение упражнений гимнастики, акробатики под музыкальное сопровождение.	1
17	Мы на санках с гор помчимся!		Выполнение элементов и упражнений на скамейке: «уголок», «лодочка», «джигитовка», «отжимания», «ползания». Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.	1
18	Кувырок.		Выполнение акробатических кувырков боком и вперёд через голову. Выполнение манипуляций с предметами по желанию детей. Выполнение упражнений на шведской стенке и перекладине.	1
19	Сильные и смелые.		Выполнение различных видов ходьбы и бега: ходьба широким шагом с скручиванием, «крабами», бег с высоким подниманием бедра, прыжки в группировку. Разучивание элементов гимнастики: «птичка», «кольцо» с подниманием одной руки вверх, «березка» с поворотом назад через плечо в положение «ласточка на колене», «планка», «верблюд».	1

20	Команда, на старт!		Выполнение акробатических элементов: перекат назад в группировку, переворот назад через плечо. Выполнение силовых упражнений: поднимание прямых ног в вися на перекладине, отжимание в упоре лежа с опорой на пальцы ног, вис на перекладине с согнутыми ногами, прыжки из приседа.	1
21	Любимая игрушка – мяч!		Выполнение упражнений с игровым мячом: подбрасывание и ловля мяча после хлопка в ладоши за спиной, после касания пяток. Ознакомление с техникой выполнения перебрасывания двух мячей в парах.	1
22	Ловкие ребята.		Выполнение манипуляций с лентой: взмахи вперед – вверх, в сторону – вверх; «змейка» по полу; упражнения различной координационной сложности. Выполнение движения в положении «краб»; бега с изменением направления по сигналу; прыжков на месте с поворотом на 360°; продвижение змейкой.	1
23	Такие разные обручи.		Ознакомление с выполнением манипуляций с обручем: прокатывание обруча по полу и бросок друг другу. Движение «восьмерка» одним и двумя обручами. Вращение обруча «волчок» с «дразнилкой», с прыжком с поворотом на 360°; на шее; на талии; на ладони.	1
24	Ты да я, да мы с тобой!		Ознакомление с выполнением элемента «полу пирамида». Выполнение упражнений в ходьбе и беге с преодолением препятствий; в полном приседе; бег в рассыпную и построение в круг, шеренгу, колонну по сигналу. Выполнение акробатических упражнений: поддержка «Ласточки» в тройках; наклоны, стоя друг к другу спиной и сцепившись локтями. Ползание под «мостиком» в парах; двойной «мостик».	1
25	Жонглёры.		Выполнение манипуляций с жонглёрским мячиком: подбрасывание мячика поочередно правой и левой руками, перебрасывание мячей по кругу; перекладывание мяча под коленом поднятой прямой ноги в ходьбе по скамейке.	1
26	Мы будем стараться, а мамы удивляться!	Онлайн фотовыставка на сайте ДОУ	Выполнение разученных элементов гимнастики и групповой акробатики по желанию детей (фотосессия для мамы). Выполнение силовых упражнений: отжимание в упоре лежа с опорой пальцы ног, вис на перекладине с согнутыми руками, спрыгивание со скамейки, с батута.	1
27	Цирковые акробаты.		Выполнение разученных элементов индивидуальной акробатики по желанию детей.	1
28	Ловкие, умелые.		Выполнение различных видов ходьбы и бега, включая ходьбу с опорой на ладони и стопы - «обезьянки». Отработка навыков построений: в круг, в три и четыре ряда, в шахматном порядке. Выполнение	1

			манипуляций с игровым мячом, обручем и с мячиком для жонглирования.	
29	Весело живём!		Выполнение упражнений на тренажёрах: беговая дорожка, велотренажёр, силовой тренажёр, батут, стремянка. Выполнение упражнений на ограниченной опоре. Выполнение различных видов ходьбы и бега в движении «змейкой» в колонне. Эстафета «Бульба».	1
30	Космические приключения.		Выполнение ходьбы спиной вперёд, с изменением положения рук; бега боковым галопом в парах; построение в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение силовых упражнений: отжимание в упоре лежа с опорой пальцы ног, вис на перекладине с согнутыми руками, спрыгивание со скамейки, с батута после 6-8 прыжков.	1
31	Кто вперёд?		Знакомство с различными видами построений: по диагонали лицом к зрителю, в три и четыре шеренги, в шахматном порядке. Выполнение упражнений на развитие брюшного пресса, мышц рук и ног, включая имитационное упражнение «ножницы» ногами. Эстафеты.	1
32	Игры с клоуном.		Выполнение имитационных упражнений: «клоун», «обезьянки», «краб», «столбик». Выполнение упражнений с обручем: «волчок» с дразнилкой, ползание в вертикально стоящий обруч.	1
33	Прыг – скок!	Открытое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой. Выполнение пробежек под вращающейся длинной скакалкой по одному и парами; прыжков через длинную вращающуюся скакалку по одному и парами, с выпрыгиванием из приседа, с вращением.	1
34	Раз, два – не зевай!		Выполнение построений, перестроений, движение по диагонали. Выполнение упражнений силовой подготовки: поднимание прямых ног в положении лежа на спине, подтягивания в «лодочке» по скамейке, приседания с набивным мячом. Эстафеты с мячом, скакалкой, картошкой.	1
35	Все вместе!		Выполнение выученных элементов гимнастики, акробатики и манипуляций с предметами в определённой последовательности, соответственно с задумкой музыкального номера.	1
36	Всё, что я люблю!		Демонстрирование упражнений с предметами и без, по замыслу составленных номеров. Выполнение пробежек и прыжков через длинную скакалку. Выполнение упражнений на шведской стенке и перекладине.	1
ИТОГО				36

1.4. Планируемые результаты.

1.4.1. Первый год обучения (4-5 лет)

В результате освоения программы воспитанники узнают:

- правила выполнения ОВД;
- некоторые гимнастические и акробатические элементы;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений и эстафет.

Научатся:

- выполнять основные элементы по общей физической подготовке (принимать правильное положение при выполнении упражнений на пресс, на силу мышц рук и др., прыгать на одной ноге, в длину с места, на батуте (без заданий), через короткую скакалку; строиться в колонны, в шеренги, в круг на расстояние вытянутых рук);
- выполнять элементы акробатики: перекат «брёвнышко», перекат на спину с прямыми ногами и руками; гимнастики: «ласточка», «полу - шпагат»;
- выполнять элементарные упражнения с предметами (подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать один жонглёрский мяч из руки в руку, перекладывать мяч под коленом поднятой ноги в ходьбе, в том числе и по ограниченной опоре; вращать хула-хуп одной рукой «восьмёркой», крутить в ладони; прокатывать хула-хуп прямо и др.; прыгать на двух ногах через длинную скакалку);
- начинать и заканчивать групповые композиции по сигналу.

1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (5-6 лет)

В результате освоения программы воспитанники узнают:

- основные виды эстафет;
- некоторые гимнастические и акробатические элементы;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений и эстафет.

Научатся:

- выполнять основные элементы по общей физической подготовке (принимать правильное положение при выполнении упражнений на пресс, на силу мышц рук, ног и др., прыгать змейкой на одной ноге, в длину с места, на батуте (с заданиями и без заданий), через короткую скакалку; строиться в колонны, в шеренги, в круг;
- выполнять элементы акробатики: перекат «брёвнышко», кувырок вперёд, перекат на спину в группировке; гимнастики: «ласточка», «полу - шпагат», «шпагат», «березка», «кольцо», из положения лежа на спине «мостик», «стрела» в положении сидя и стоя;
- выполнять элементарные упражнения с предметами (перебрасывать один жонглёрский мяч из руки в руку, перебрасывать два игровых мяча в паре с руководителем; вращать хула-хуп одной рукой «восьмёркой» и в ладони, крутить хула-хуп «волчком» с заданиями и др.; прыгать через длинную скакалку на двух ногах прямо и с вращением);
- соблюдать правила передвижения во время прямых и встречных эстафет, правила передачи эстафеты с предметами и без.

1.4.3. Планируемые результаты. Третий год обучения (6-7 лет)

В результате освоения программы воспитанники узнают:

- виды комбинированных эстафет.
- некоторые гимнастические и акробатические элементы;
- правила техники безопасности в эстафетах.

Научатся:

- выполнять основные упражнения по общей физической подготовке: правильно и в быстром темпе выполнять упражнения на пресс, на силу мышц рук, ног и др.; прыгать на батуте (с заданиями), через короткую скакалку разными способами; строиться в

шахматном порядке, выполнять перестроения различной сложности во время выполнения музыкальной разминки.

- последовательно и быстро выполнять этапы комбинированных эстафет;
- выполнять элементы акробатики: кувырки, «колесо»; гимнастики: «стрела», «шпагат», «березка» с усложнением, «кольцо» с опорой на одну руку, «мостик» и др.
- выполнять упражнения с предметами (бросать два жонглёрских мяча по кругу и крестом, два игровых мяча в паре; вращать два хула-хупа «восьмёркой», на талии, подкидывать хула-хуп вверх и ловить и др.; прыгать через длинную скакалку разным способом).
- определять достаточность пространства для выполнения упражнения или манипуляции.
- чётко и слажено выполнять ритмические композиции и упражнения под музыку.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	4.09	15.30	НОД	1	Мы идём на стадион.	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	11.09	15.30	НОД	1	Мы спортивные ребята.	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	18.09	15.30	НОД	1	Мячики.	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	25.09	15.30	НОД	1	Послушный мячик.	Спортивный зал	
5.	Октябрь	2.10	15.30	НОД	1	Озорная скакалка.	Спортивный зал	
6.	Октябрь	9.10	15.30	НОД	1	По тропинке в лес пойдём.	Спортивный зал	
7.	Октябрь	16.10	15.30	НОД	1	По кочкам, по кочкам, по маленьким дорожкам!	Спортивный зал	Онлайн фотовыставка на сайте ДОУ
8.	Октябрь	23.10	15.30	НОД	1	Весёлый обруч.	Спортивный зал	
9.	Октябрь	30.10	15.30	НОД	1	В гости к медвежонку.	Спортивный зал	
10.	Ноябрь	6.11	15.30	НОД	1	Карусели.	Спортивный зал	
11.	Ноябрь	13.11	15.30	НОД	1	Дружные ребята.	Спортивный зал	
12.	Ноябрь	20.11	15.30	НОД	1	Всё, что я люблю!	Спортивный зал	
13.	Ноябрь	27.11	15.30	НОД	1	Путешествие в зимний лес.	Спортивный зал	
14.	Декабрь	4.12	15.30	НОД	1	Снег, снег кружится!	Спортивный зал	
15.	Декабрь	11.12	15.30	НОД	1	Новогоднее настроение.	Спортивный зал	Онлайн фотовыставка на сайте ДОУ
16.	Декабрь	18.12	15.30	НОД	1	Скоро Новый год.	Спортивный зал	
17.	Декабрь	25.12	15.30	НОД	1	Карнавал.	Спортивный зал	
	Январь					Зимние каникулы		
18.	Январь	15.01	15.30	НОД	1	Снежные зайчики.	Спортивный зал	
19.	Январь	22.01	15.30	НОД	1	Сильные и смелые	Спортивный зал	
20.	Январь	29.01	15.30	НОД	1	Котята на скамейке.	Спортивный зал	
21.	Февраль	5.02	15.30	НОД	1	Путешествие колобка.	Спортивный зал	

22.	Февраль	12.02	15.30	НОД	1	Ловкие ребята.	Спортивный зал	
23.	Февраль	19.02	15.30	НОД	1	Такие разные колечки	Спортивный зал	
24.	Февраль	26.02	15.30	НОД	1	Команда, на старт!	Спортивный зал	
25.	Март	5.03	15.30	НОД	1	Мы жонглёры.	Спортивный зал	
26.	Март	12.03	15.30	НОД	1	Мы будем стараться, а мамы удивляться!	Спортивный зал	Тематическая онлайн фотовыставка «Выступаю для мамы» на сайте ДОО
27.	Март	19.03	15.30	НОД	1	Акробаты – малыши.	Спортивный зал	
28.	Март	26.03	15.30	НОД	1	Ловкие, умелые!	Спортивный зал	
29.	Апрель	2.04	15.30	НОД	1	Весело живём!	Спортивный зал	
30.	Апрель	9.04	15.30	НОД	1	Космические приключения.	Спортивный зал	
31.	Апрель	16.04	15.30	НОД	1	Кто вперёд?	Спортивный зал	
32.	Апрель	23.04	15.30	НОД	1	Игры с клоуном.	Спортивный зал	
33.	Апрель	30.04	15.30	НОД	1	Прыг – скок!	Спортивный зал	
34.	Май	7.05	15.30	НОД	1	Раз, два – не зевай!	Спортивный зал	
35.	Май	14.05	15.30	НОД	1	Все вместе!	Спортивный зал	Открытое занятие
36.	Май	21.05	15.30	НОД	1	Всё, что я люблю!	Спортивный зал	
Количество учебных недель								32
Количество учебных дней								36
Продолжительность каникул								31.12.-09.01. (зимние) 31.05.- 31.08.. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов								5.09.-31.05.

2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	4	16.00	НОД	1	Мы спортивные ребята..	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	11	16.00	НОД	1	Ну – ка, дружно! Ну – ка, вместе	Спортивный зал	

3.	Сентябрь	18	16.00	НОД	1	Весёлый звонкий мяч.	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	25	16.00	НОД	1	Давай устроим фейерверк!	Спортивный зал	
5.	Октябрь	2	16.00	НОД	1	Озорная скакалка.	Спортивный зал	
6.	Октябрь	9	16.00	НОД	1	На лесной полянке.	Спортивный зал	
7.	Октябрь	16	16.00	НОД	1	Если только захотеть.	Спортивный зал	Онлайн фотовыставка на сайте ДОУ
8.	Октябрь	23	16.00	НОД	1	Весёлый обруч.	Спортивный зал	
9.	Октябрь	30	16.00	НОД	1	Путешествие в Африку.	Спортивный зал	
10.	Ноябрь	6	16.00	НОД	1	Карусели.	Спортивный зал	
11.	Ноябрь	13	16.00	НОД	1	Дружные ребята.	Спортивный зал	
12.	Ноябрь	20	16.00	НОД	1	Всё, что я люблю!	Спортивный зал	
13.	Ноябрь	27	16.00	НОД	1	Супер скок!	Спортивный зал	
14.	Декабрь	4	16.00	НОД	1	Забавные обезьянки.	Спортивный зал	
15.	Декабрь	11	16.00	НОД	1	Новогоднее настроение.	Спортивный зал	Онлайн видео показ на сайте ДОУ
16.	Декабрь	18	16.00	НОД	1	Скоро Новый год.	Спортивный зал	
17.	Декабрь	25	16.00	НОД	1	Карнавал.	Спортивный зал	
Январь		Зимние каникулы						
18.	Январь	15	16.00	НОД	1	Мы на санках с гор помчимся!	Спортивный зал	
19.	Январь	22	16.00	НОД	1	Команда, на старт!	Спортивный зал	
20.	Январь	29	16.00	НОД	1	Сильные и смелые.	Спортивный зал	
21.	Февраль	5	16.00	НОД	1	«Бульба»	Спортивный зал	
22.	Февраль	12	16.00	НОД	1	Любимая игрушка – мяч.	Спортивный зал	
23.	Февраль	19	16.00	НОД	1	Ловкие ребята.	Спортивный зал	
24.	Февраль	26	16.00	НОД	1	Такие разные обручи.	Спортивный зал	
25.	Март	5	16.00	НОД	1	Ты да я, да мы с тобой!	Спортивный зал	
26.	Март	12	16.00	НОД	1	Жонглёры.	Спортивный зал	
27.	Март	19	16.00	НОД	1	Мы будем стараться, а мамы удивляться!	Спортивный зал	Тематическая онлайн фотовыставка «Выступаю для мамы» на сайте ДОУ
28.	Март	26	16.00	НОД	1	Ловкие, умелые.	Спортивный зал	

29.	Апрель	2	16.00	НОД	1	Весело живём!	Спортивный зал	
30.	Апрель	9	16.00	НОД	1	Космические приключения.	Спортивный зал	
31.	Апрель	16	16.00	НОД	1	Кто вперёд?	Спортивный зал	
32.	Апрель	23	16.00	НОД	1	Игры с клоуном.	Спортивный зал	
33.	Апрель	30	16.00	НОД	1	Прыг – скок!	Спортивный зал	
34.	Май	7	16.00	НОД	1	Раз, два – не зевай!	Спортивный зал	
35.	Май	14	16.00	НОД	1	Все вместе!	Спортивный зал	Открытое занятие
36.	Май	21	16.00	НОД	1	Всё, что я люблю!	Спортивный зал	
Количество учебных недель								32
Количество учебных дней								36
Продолжительность каникул								31.12.-09.01. (зимние) 31.05.- 31.08.(летние)
Дата начала и окончания учебных периодов								3.09.-31.05.

2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	7.09	16.00	НОД	1	Мы спортивные ребята.	Спортивный зал	
2.	Сентябрь	14.09	16.00	НОД	1	Ну – ка, дружно! Ну – ка, вместе!	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	21.09	16.00	НОД	1	Весёлый звонкий мяч.	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	28.09	16.00	НОД	1	Давай устроим фейерверк!	Спортивный зал	
5.	Октябрь	5.10	16.00	НОД	1	Озорная скакалка.	Спортивный зал	
6.	Октябрь	12.10	16.00	НОД	1	Лесная прогулка.	Спортивный зал	
7.	Октябрь	19.10	16.00	НОД	1	Если только захотеть.	Спортивный зал	Онлайн фотовыставка на сайте ДОУ
8.	Октябрь	26.10	16.00	НОД	1	Весёлый обруч.	Спортивный зал	
9.	Ноябрь	2.11	16.00	НОД	1	Путешествие в Африку.	Спортивный зал	

10.	Ноябрь	9.11	16.00	НОД	1	Карусели.	Спортивный зал	
11.	Ноябрь	16.11	16.00	НОД	1	Дружные ребята.	Спортивный зал	
12.	Ноябрь	23.11	16.00	НОД	1	Всё, что я люблю!	Спортивный зал	
13.	Ноябрь	30.11	16.00	НОД	1	Супер скок!	Спортивный зал	
14.	Декабрь	7.12	16.00	НОД	1	Забавные обезьянки.	Спортивный зал	
15.	Декабрь	14.12	16.00	НОД	1	Новогоднее настроение.	Спортивный зал	Онлайн видео показ на сайте ДОУ
16.	Декабрь	21.12	16.00	НОД	1	Карнавал.	Спортивный зал	
17.	Декабрь	28.12	16.00	НОД	1	Мы на санках с гор помчимся!	Спортивный зал	
	Январь					Зимние каникулы		
18.	Январь	11.01	16.00	НОД	1	Кувырок.	Спортивный зал	
19.	Январь	18.01	16.00	НОД	1	Сильные и смелые.	Спортивный зал	
20.	Январь	25.01	16.00	НОД	1	Команда, на старт!	Спортивный зал	
21.	Февраль	1.02	16.00	НОД	1	Любимая игрушка – мяч.	Спортивный зал	
22.	Февраль	8.02	16.00	НОД	1	Ловкие ребята.	Спортивный зал	
23.	Февраль	15.02	16.00	НОД	1	Такие разные обручи.	Спортивный зал	
24.	Февраль	22.02	16.00	НОД	1	Ты да я, да мы с тобой!	Спортивный зал	
25.	Март	1.03	16.00	НОД	1	Жонглёры.	Спортивный зал	
26.	Март	15.03	16.00	НОД	1	Мы будем стараться, а мамы удивляться!	Спортивный зал	Тематическая онлайн фотовыставка «Выступаю для мамы» на сайте ДОУ
27.	Март	22.03	16.00	НОД	1	Цирковые акробаты.	Спортивный зал	
28.	Март	29.03	16.00	НОД	1	Ловкие, умелые.	Спортивный зал	
29.	Апрель	5.04	16.00	НОД	1	Весело живём!	Спортивный зал	
30.	Апрель	12.04	16.00	НОД	1	Космические приключения.	Спортивный зал	
31.	Апрель	19.04	16.00	НОД	1	Кто вперёд?	Спортивный зал	
32.	Апрель	26.04	16.00	НОД	1	Игры с клоуном.	Спортивный зал	
33.	Май	3.05	16.00	НОД	1	Прыг – скок!	Спортивный зал	Открытое занятие
34.	Май	10.05	16.00	НОД	1	Раз, два – не зевай!	Спортивный зал	
35.	Май	17.05	16.00	НОД	1	Все вместе!	Спортивный зал	
36.	Май	24.05	16.00	НОД	1	Всё, что я люблю!	Спортивный зал	

Количество учебных недель	32
Количество учебных дней	36
Продолжительность каникул	31.12.-09.01. (зимние) 31.05.- 31.08. (летние)
Дата начала и окончания учебных периодов	3.09.-31.05.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Для физкультурного зала		
1	Мат	2
2	Дуги для подлезания	5
3	Кегли	20
4	Канат	2
5	Флажки разноцветные	40
6	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	5
7	Мяч цветной	12
8	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	1
9	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55 см)	8
10	Лабиринт игровой	3
11	Скакалки	10
12	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований	2
13	Гимнастические палки	34
14	Клюшки для хоккея	6
15	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	10
16	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см (10 шт.)	15
17	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
18	Комплект из 4 ребристых досочек 4 цветов	1

2.2.3. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие инструктор по физической культуре ДООУ – Платунова Евгения Викторовна, высшая квалификационная категория. Зверева Юлия Михайловна-инструктор по физической культуре (плавание), первая квалификационная категория.

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

Проверка результатов освоения программы детьми, полученных в ходе её реализации проводится в форме наблюдения за воспитанниками на практических занятиях и концертах в конце учебного года. Результативность освоения программы по специальной физической подготовке определяется способностью ребёнка выполнить выученные упражнения. Гибкость и растяжка, умением выполнять упражнения: «шпагат», «кольцо», «березка», «корзинка» и др. Умение удерживать равновесие, проверяется способностью выполнить упражнения: «ласточка на колене», «ласточка», «стрела» и др. Умение детей жонглировать, определяется продолжительностью манипуляций без потери предмета и количеством знакомых упражнений. Проверка результатов освоения программы по специальной физической подготовке проводится с целью определения склонности детей к тому или иному жанру и для организации дальнейшей индивидуальной работы с ребенком.

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

анализ выполнения элементов детьми, онлайн фотовыставка на сайте ДОО, журнал посещаемости, грамоты.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных

результатов: онлайн фотовыставка и видео на сайте ДОО, выступления на отчётных концертах в мае и в новогодних утренниках, конкурсы.

2.4. Оценочные материалы

Наблюдение.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно. В результате освоения программы воспитанники должны овладеть пластической выразительностью тела, навыками специфических приемов и техник.

Первый этап обучения – введение в предмет, овладение основами дисциплины. В период дальнейшего обучения осуществляется более детальное освоение жанра в соответствии с навыками, которые определяются, исходя из индивидуальных психофизических данных учащихся и их творческой устремленности.

Методы и приемы обучения:

Процесс обучения строится на основе соблюдения дидактических принципов сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, прогрессирования (или постепенного повышения требований). Важно применять эти принципы во взаимосвязи.

Наглядные: показ иллюстраций, фотографий, метод демонстрации (наблюдение за процессом выполнения упражнений, манипуляций, движений).

Словесные: слушание, пояснение, объяснения, ситуативный разговор, речевое сопровождение процессом исполнения номера.

Практические: игровые, имитационные упражнения, тренировка, выполнение упражнений со страховкой, выступления, специфические методы и приемы. Повышению качества усвоения материала способствует осуществление процесса обучения по таким этапам, как создание предварительного представления о разучиваемом движении, детализированное разучивание, закрепление и совершенствование двигательного навыка, соединение движений в комбинации.

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве не более 15, воспитанники в возрасте 4-7 лет.

Формы организации НОД: групповая форма.

Формы организации учебного занятия: НОД.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии (стретчинг, ритмопластика, релаксация, кинезиологическая гимнастика);
- технология исследовательской деятельности, призвана сформировать у дошкольников исследовательское отношение к способностям своего тела;
- коммуникационные технологии развивают и обогащают социально-личностный опыт, посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия во время групповой работы во время НОД и репетиций;
- лично-ориентированные технологии;
- игровая технология;
- технологии предметно – развивающей среды.

Алгоритм НОД:

Структура НОД

- Приветствие. Эмоциональный настрой на предстоящую деятельность.
- Бег, упражнения разминки в ходьбе.
- ОРУ
- Специальная физическая подготовка.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Общая физическая подготовка.
- Подвижная игра.
- Ритуал «выхода» из занятия.

Дидактические материалы:

- Упражнения для развития мелкой моторики.
- Развивающие кинезиологические упражнения.
- Психогимнастика на развитие эмоциональной сферы.
- Дидактические подвижные игры.

2.6. Список литературы

1. Развивающая педагогика оздоровления. Под редакцией Кудрявцевой В.Т., М., изд. Центр Академия, 2000.
2. Фирилева Ж.Е.»СА – ФИ - ДАНСЕ» - С.П., 2000.
3. Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги/авт.-сост. Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова.- Волгоград: Учитель,2009.-144 с.
4. Дыхательная гимнастика. /Дошкольное воспитание, № 2 -1997 г. № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
5. Упражнения на гимнастической стенке /Дошкольное воспитание № 10 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
6. Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
7. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок/ авт.-сост. Н.А. Фомина.- Изд.2-е.- Волгоград:Учитель.-91 с.
8. Упражнения в равновесии на снарядах (гимнастической скамейке) Дошкольное воспитание № 9 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
9. Акробатические упражнения. Дошкольное воспитание № 5 1996 г. Статья Л.В Яковлевой., Р.А.Юдиной по программе «Старт».
10. Инсценировки и игровые программы для детей 5-7 лет/ авт. Сост. Е.А. Гальцова.- Волгоград: Учитель, 2009.-143 с.