

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» д.Ичетовкины Афанасьевского
муниципального округа Кировской области

Согласовано:

Педагогический совет

От « 30 » 08 2023г.

Протокол № 01

Утверждаю

Заведующий МБДОУ детский сад

«Солнышко» д.Ичетовкины

Ичетовкина Е.С.

« 30 » 01.09 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная карусель».**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год



Автор – составитель:

Петровций Наталья Анатольевна,
инструктор по физической культуре

д. Ичетовкины, 2023г.

Пояснительная записка

Направленность физкультурно-спортивная.

Актуальность. Лёгкая атлетика в нашей местности актуальна и востребована для детей и их родителей. Она считается одним из сильнейших видов спорта в Кировской области. В связи с этим в 2018г. в регионе построен спортивный современный манеж «Вересники», соответствующий мировым стандартам. Здесь проходят соревнования всероссийского и международного уровня, соревнования среди детей.

Лёгкую атлетику называют королевой спорта, так как она является одной из основных наиболее массовых и общедоступных. Благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду, в любом возрасте и в любое время года.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. в видах спортивных упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание, соревновательная деятельность. Занятия способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению физического состояния ребенка, приобщению детей к ценностям спортивной культуры, повышению степени образованности и компетентности в сфере спорта формированию спортивного стиля жизни.

По данным М. Руновой двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60 % естественной потребности детей в движениях. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса.

Специалисты отмечают много причин такого положения и одна из них недостаточное количество целесообразных методик и технологий физкультурного воспитания детей в дошкольных организациях и в семье.

«Весь спорт высоких достижений начинается, конечно, с детского и юношеского спорта, с массового спорта» - не раз подчёркивал Президент России В.В.Путин.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная карусель» разработана на основе:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 1 марта 2021 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
- Устав детского сада

Значимость программы

Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал. Происходит укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что занимаясь по ней, дети получают практические умения и теоретические знания для дальнейшего обучения по данной направленности.

Новизна.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные возможности в получении дополнительных общеобразовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по лёгкой атлетике из-за возраста, ограниченного требованиями СанПин (дети 5-7лет).

Адресат программы:

Дети 6-7 лет, посещающие ДОУ, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объём и срок реализации программы

Срок реализации программы составляет 1 учебный год. Объём программы 34 часа.

Форма обучения: очная

Уровень программы: базовый

Особенности организации образовательного процесса:

- традиционная форма;
- специально организованные занятия;
- групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения;
- контрольно-проверочные занятия, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей;
- применяется дифференцированный подход к детям, т.к. в связи с их индивидуальными особенностями;

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия 1 академический час.

Наполняемость группы: 15 человек.

Цель программы: укрепление здоровья, накопление двигательного опыта, формирование основ здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности.

Задачи программы:

Оздоровительного направления:

1. Сохранять и укреплять физическое здоровье детей;
2. Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. Заботиться о формировании правильной осанки у детей;
4. Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья детей и их потребностей.

Образовательного направления:

1. Совершенствовать технику выполнения движений;
2. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
3. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей;
4. Развивать целенаправленно физические качества;
5. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений;
6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности.

Воспитательного направления:

- Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов;
2. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
 3. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
 4. Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку;
 5. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

Учебный план программы

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		беседа
2	Бег	10		10	Наблюдение, тестирование
3	Ходьба, спортивная ходьба	2		2	наблюдение
4	Прыжки	8		8	Наблюдение, тестирование
5	ОФП	7		7	Наблюдение, тестирование
6	Метание	5		5	Наблюдение, тестирование
7	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение, тестирование
	Итого	34	1	33	Наблюдение, тестирование

Содержание учебного плана программы

1. Вводное занятие.

Введение в тему. Инструктаж по технике безопасности.

2. Бег. Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при беге.

Практика:

- эстафетный бег
- бег на длинные дистанции
- бег с ускорением
- бег с высокого старта
- челночный бег
- бег с низкого старта
- бег с захлёстыванием голени назад
- бег прямыми ногами

- бег с высоким подниманием коленей
- бег на короткие дистанции

3.Ходьба, спортивная ходьба.

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при ходьбе, спортивное ходьбе.

Практика:

- ходьба
- спортивная ходьба

4. Прыжки

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при прыжках.

Практика:

- прыжки в длину с места
- прыжки в длину с разбега
- прыжки через препятствия
- прыжки на месте
- прыжки в высоту с разбега
- прыжки в высоту с места
- прыжки через длинную скакалку
- прыжки через короткую скакалку

5. ОФП

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при общей физической подготовке.

Практика:

- развитие быстроты, ловкости, выносливости
- ориентировка в пространстве (выполнение команд направо, налево, становись)
- развитие гибкости
- развитие равновесия и координации движений
- развитие силы

6.Метание мяча

Теория: объяснение, вопросы, ответы, инструктаж по технике безопасности при метании мяча.

Практика:

- метание малого мяча правой и левой рукой в вертикальную цель
- метание малого мяча вдаль правой и левой рукой с места
- метание малого мяча вдаль правой и левой рукой с разбега
- метание набивного мяча снизу вперёд двумя руками в горизонтальную цель.
- метание набивного мяча снизу через себя назад,

7.Итоговое занятие:

Теория: повторение инструктажей по технике безопасности.

Практика: тестирование

Планируемые результаты:

метапредметные :

- уметь пробегать дистанции 10 – 100 м за максимально короткое время;
- выполнять старты, прыжки в длину с места;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками; - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

предметные :

- соблюдать правила поведения и технику безопасности;
- будут владеть основами техники легкоатлетических способностей и применять их на практике;
- будет более повышена физическая подготовленность

личностные :

- проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, достижения цели;
- проявление нравственных и ценностных ориентаций;
- установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.
- приобщение детей к культуре здорового образа жизни;
- формирование потребности в систематических занятиях по лёгкой атлетике

Ожидаемые результаты:

У детей укрепится здоровье, накопится двигательный опыт, сформируется основа здорового образа жизни, физическая культуры личности.

Созданы условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении, сохранилось и укрепилось физическое здоровье детей, формируется правильная осанка у детей.

Техника выполнения движений станет более совершенной, более развитой ориентировка в пространстве, чувство равновесия и ритмичности; Станет естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация), физические качества разовьются более целенаправленно. Дети будут стремиться к улучшению результатов выполнения физических упражнений, разовьётся самоконтроль и самооценка в процессе организации различных форм двигательной активности.

У детей разовьётся интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов, будут воспитаны организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности, разовьётся умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других. Дети будут самостоятельно преодолевать различные трудности доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку, будут бережно относиться к собственному здоровью.

Условия реализации программы Кадровые: педагогу необходимо иметь высшее или среднее педагогическое образование, курсы повышения квалификации по теме.

Информационное обеспечение: размещение информации на сайте детского сада, на страничке Вк, на портале «ПФДО».

Безопасность образовательной среды: соответствующий уровень освещённости, соблюдение режима проветривания, регулярное проведение влажной уборки, обеспеченность спортивной формой, достаточность и безопасность спортивного оборудования, обеспечение рациональной двигательной активности на занятиях через смену деятельности, ознакомление детей с инструкциями и памятками поведения по технике безопасности и правилами поведения во время занятий.

Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования: мячи разного диаметра, набивные мячи, гимнастические маты, гимнастические лестницы, кегли, мягкие модули разных форм и размеров, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, обручи, ограничители, флажки, скакалки, скамейки гимнастические, мягкий пол.

Технические средства: колонка портативная, секундомер, ноутбук, проектор.

Учебно-методические условия: при обучении используются основные методы организации: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, ИКТ. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы используются взаимосвязано.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации и рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Дидактические материалы: набор карточек упражнений, выполняемых в последовательности; набор карточек с видами лёгкой атлетики; картотека игр, музыкальное сопровождение для выполнения ору.

Форма аттестации.

Диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года с помощью тестирования. При тестировании определяется высокий, средний и низкий уровень развития физических качеств.

Упражнения (тесты) для определения развития физических качеств

Определение быстроты - временем пробегания 30 метров с высокого старта. Ловкость – по времени челночного бега (3×10 м) выполняемого с двумя поворотами, дистанция 30 метров.

Гибкость : стоя на скамейке выполняется наклон туловища вперёд, руки вниз, колени не сгибать

Выносливость – пробежание дистанции 150 метров с высокого старта.

Сила – бросок набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность, стоя в узкой стойке.

Координация – для определения координационных способностей использование упражнений: лазанье по гимнастической стенке на время; ловля мяча двумя руками- расстояние 1 м.

Показатели бега

Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60-70 градусов). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног с небольшой амплитудой. Шаг короткий, постановка ноги – с пятки. 3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега. До проведения проверки движений инструктор по физической культуре размечает беговую дорожку: длина не менее 30м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента и т.п.). Инструктор напоминает детям команды «На старт!», «Внимание», «Марш». Правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты, фиксируется лучший результат

Прыжки в длину с места

1. а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2.

Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега.

1. И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая – несколько в сторону; б) наклон туловища вперед. Группировка; в) ноги (почти прямые) – вперед, руки-вниз-назад; 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Показатели прыжков в длину с разбега детей 6-7 лет (см)

Возраст	пол	высокий уровень	средний ур.	Низкий уровень
5	М	163	115-125	70
	Д	149	105-115	70

6	М	167	125-140	100
	Д	153	115-135	100
7	М	240	200-225	180
	Д	220	182-203	180

Прыжки в высоту с разбега детей 6-7 лет

1. И.П.: а) разбег с ускорением на последних шагах б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой; б) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в сторону).

Методика обследования прыжков

Для зала необходимо подготовить стойки для прыжков высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков (разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д.). Высота планки увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку дается три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать одну-две пробные попытки.

Показатели прыжков в высоту с разбега детей 6-7 лет (см)

Возраст	Пол	высок.	средн.	низк.
5	М	61	45,2 - 51,4	30
	Д	59	44,5 – 50,1	30
6	М	65	48,2 - 54,4	40
	Д	62	47,5 – 53,1	40
7	М	70	60 - 65,5	50
	Д	65	55 - 58	50

Показатели метания

1.И.п.а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую.- на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую –на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание вдаль

1.И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть – вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую –

на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размахисто отвести ее вниз-назад –в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10-20м, ширина 5-6м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Инструктор по физической культуре уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Челночный бег

Челночный бег проводится на спортивной площадке или в спортивном зале. Заранее ее разметить на метры (10 метров)и поставить опорные пункты. Инструктор объясняет порядок проведения обследования. Ребенок по сигналу (включается секундомер) берет один кубик на старте, бежит к поворотному пункту, там кладет этот кубик и там же берет другой и несет его обратно назад к линии старта. Здесь он кладет его и берет другой кубик и переносит его к последнему поворотному пункту. Т.е. ребенок должен перенести три кубика по очереди, обегая три раза дистанцию по 10 метров на время. Челночный бег проводится индивидуально, и каждый ребенок оценивается на результат.

Список литературы для педагога:

1. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа. М.: «Мозаика - синтез», 2014 г.
2. Селиверстова Н.Н. Практикум по легкой атлетике. (Учебное пособие). : «НФ ФГБОУ Поволжской ГАФКСиТ», 2012 г.
3. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания –М.: «Воспитание дошкольника». 2005г.
4. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.
5. Сайты 1) <https://infourok.ru/> 2) <https://nsportal.ru> 3) <https://www.maam.ru/>

Список литературы для родителей:

3. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа. М.: «Мозаика - синтез», 2014 г.
4. Селиверстова Н.Н. Практикум по легкой атлетике. (Учебное пособие). челны: «НФ ФГБОУ Поволжской ГАФКСиТ», 2012 г.
3. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания –М.: «Воспитание дошкольника». 2005г.
4. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.
5. Сайты 1) <https://infourok.ru/> 2) <https://nsportal.ru> 3) <https://www.maam.ru/>

Список литературы для детей:

5. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа. М.: «Мозаика - синтез», 2014 г.
6. Селиверстова Н.Н. Практикум по легкой атлетике. (Учебное пособие). челны: «НФ ФГБОУ Поволжской ГАФКСиТ», 2012 г.
3. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания –М.: «Воспитание дошкольника». 2005г.
4. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.

Приложение

Календарно-учебный график

Сентябрь

№ п/п	Тема	Программное содержание
1	Знакомство с понятием легкая атлетика. Диагностика.	Введение в тему. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта. ОРУ №1. Диагностика физических показателей по прыжкам, бегу, метанию, равновесию, гибкости.
2	Эстафетный бег	ОРУ №2 Учить технике эстафетного бега, передаче эстафетной палочки. Подвижная игра «Бег по кругу»
3	Бег на длинные дистанции	ОРУ №3 Учить технике бега на длинные дистанции. Бег 350 м Подвижная игра «Догони мя»

Октябрь

4	Бег с ускорением	ОРУ №4 Учить технике бега с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
5	Бег с высокого старта	ОРУ №5. Учить технике высокого старта. Подвижная игра «Салки».
6	Бег по прямой с низкого старта.	ОРУ №6 Учить технике бега по прямой с низкого старта. Подвижная игра «Воробьи – вороны».
7	Челночный бег	ОРУ №7. Учить технике челночного бега. Подвижная игра «Найди пару»

Ноябрь

8-9	Специальные беговые упражнения	ОРУ №8 Учить технике специальных беговых упражнений: бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах. Подвижная игра по выбору детей.
10	Бег с высоким подниманием коленей.	ОРУ №9 Учить технике бега с высоким подниманием коленей. Подвижная игра «Догони мяч».
11	Бег на короткие дистанции	ОРУ №10 Учить технике бега на короткие дистанции. Подвижная игра «Третий

		лишний».
--	--	----------

Декабрь

12-13	Ходьба, спортивная ходьба.	ОРУ №11 Учить технике спортивной ходьбы Упражнять в ходьбе с различным положением рук и ног, учить технике спортивной ходьбы. Подвижная игра «Пустое место».
14	Прыжок в длину с места.	ОРУ №1 Учить технике прыжка в длину с места. Прыжки через препятствия. Подвижная игра «Кто дальше».
15	Прыжки через препятствия.	ОРУ №2 Учить технике прыжков через препятствия. Подвижная игра «Тише едешь дальше будешь».

Январь

16	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ №3 Учить технике прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и зайцы».
17	Прыжки на месте	ОРУ №4 Учить технике прыжков на месте. (на левой и правой ноге, на двух ногах вместе, с поворотом, ноги врозь, правую ногу вперёд, левую ногу вперёд) Подвижная игра «Мышеловка».
18	Прыжки в высоту.	ОРУ №5 Учить технике прыжка в высоту с разбега, способом «перешагивание». Подвижная игра «Кто выше».
19	Прыжок в высоту с места.	ОРУ №6 Упражнять в прыжках в высоту с места. Подвижная игра «Удочка».

Февраль

20	Прыжки через длинную скакалку	ОРУ №7 Учить технике прыжков через длинную скакалку. Подвижная игра «Садовник»
21	Прыжки через короткую скакалку	ОРУ №8 Учить технике прыжков через короткую скакалку. Подвижная игра по выбору детей.
22	Развитие выносливости	ОРУ № Учить технике подъёма туловища. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»
23	Ориентирование в пространстве (выполнение команд направо, налево, становись)	ОРУ № Учить технике выполнения команд «становись», «равняйся», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «отставить», расчёт на 1-2, 1-2-3, по порядку, размыкаться вперёд, назад, вправо, влево. Подвижная игра «Хитрая лиса».

Март

24	Ориентирование в пространстве (выполнение команд направо, налево, становись)	ОРУ № Учить технике выполнения команд «становись», «равняйся», «смирно», «направо», «налево», «кругом», «отставить», расчёт на 1-2, 1-2-3, по порядку, размыкаться вперёд, назад, вправо, влево. Подвижная игра «Хитрая лиса».
----	--	---

25	Развитие гибкости	ОРУ № Учить технике наклона туловища вперёд из положения сидя, стоя. Подвижная игра «Цепи кованные»
26	Развитие равновесия и координации движений	ОРУ № Учить технике удержания равновесия при ходьбе по шнуру, канату, гимнастической скамье по прямой, кругу, зигзагом. Подвижная игра «Кто быстрее»
27	Развитие силы	ОРУ № Учить технике лазания по гимнастической скамье, гимнастической стенке, пролезание через обруч, подлезание под предметами Подвижная игра «Выполни задание»

Апрель

28	Развитие силы	ОРУ № Учить технике лазания по гимнастической скамье, гимнастической стенке, пролезание через обруч, подлезание под предметами Подвижная игра «Выполни задание»
29-30	Метание набивными мячами.	ОРУ №9 Метание набивного мяча различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Дружная парочка».
31	Метание малого мяча одной рукой вдаль с места.	ОРУ №10 Учить метанию малого мяча одной рукой вдаль с места. Подвижная игра «Горелки».

Май

32	Метание малого мяча одной рукой на дальность и в цель.	ОРУ №11 Учить метанию малого мяча одной рукой вдаль на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра по выбору детей.
33	Метание малого мяча вдаль с разбега	ОРУ №5 Учить метанию малого мяча одной рукой вдаль с разбега. Подвижная игра «Мяч капитану».
34	Итоговое занятие.	ОРУ №4 Повторение пройденного материала. Диагностика. Подвижная игра по выбору детей.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

Комплекс № 1 (с 1 кубом).

1. И.п. – о.с. куб в правой руке.
В. – 1- поднимаясь на носки, поднять куб вверх, переложить над головой в левую руку, 2- опуститься, 3-4- то же, куб в правую руку, и.п.
Повторить 8 раз.
2. И.п. – то же, куб в руках внизу.
В. – 1- присесть, колени развести в стороны, куб вперед, 2- встать, 3- присесть, куб вверх, 4- вернуться в и.п.
Повторить 7 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, куб в руках внизу.
В. – 1-3- наклон вниз к правой ноге, кубом коснуться носка, прямо, коснуться пола, к левой ноге, коснуться носка, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, куб в правой руке.
В. – 1- сесть на пятки, за спиной передать куб в левую руку. 2- встать, 3-4- то же, в правую руку, вернуться в и.п.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя на полу, ноги прямые вместе, куб в правой руке.
В. – 1- приподнять прямые ноги, небольшой наклон назад, переложить куб под ногами в левую руку, 2- опустить ноги, 3-4- то же, в правую руку, принять и.п.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – сидя, куб зажат между ступнями, руки упор сзади.
В. – 1-2-3- приподнять прямыми ногами кубик над полом, 4- опустить.
Повторить 7 раз.
7. И.п. – стоя, куб на полу, руки на пояс.
В. – 16 подскоков вокруг куб со сменой направления, чередуя с ходьбой.
Повторить 2 раза.

8. Дыхательное упражнение «Дровосек».

И.п. – ноги на ширине плеч, куб в двух руках внизу.

В. – поднять руки вверх – глубокий вдох, быстро и резко опустить руки вниз – длинный выдох, произнося «У-у-у-х-х-х».

Повторить 5 раз.

Комплекс № 2 (без предметов).

1. И.п. – о.с. руки внизу.

В. – 1- руки на пояс, 2- к плечам, 3- вверх, посмотреть на руки, 4- к плечам, 5- на пояс, 6- и.п.

Повторить 7 раз.

2. И.п.- о.с. руки согнуты перед грудью, ладони сжаты в кулак.

В. – 1-3- с силой медленно развести руки в стороны, 4- быстро принять и.п.

Повторить 8 раз.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.

В. – 1- наклон вперед, коснуться руками пола, 2- выпрямиться.

Повторить 7 раз.

4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В. – 1- присесть, руки к плечам, колени развести в стороны, 2- и.п.

Повторить 8 раз.

5. И.п. – сидя, ноги вперед, руки упор сзади.

В. – 1-2- развести прямые ноги в стороны, оттянуть носки, пауза,

3-4- свести прямые ноги, и.п.

Повторить 7 раз.

6. И.п. – лежа на спине, руки за голову. «Велосипед».

В. – 1-8- подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях, пауза.

Повторить 2 раза.

7. И.п. – стоя, ноги параллельно, руки за спиной.

В. – 1-8- перекат с носок на пятки, пауза.

Повторить 2 раза.

8. И.п. – о.с. руки на пояс.

В. – прыжки на месте на одной ноге попеременно, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить по 12 прыжков 2 раза.

9. Дыхательное упражнение «Морзянка».

В. – 1- глубокий вдох носом, 2- выдох, массаж крыльев носа косточками согнутых указательных пальцев.

Повторить 4 раза.

Комплекс № 3 (с гимнастическими палками).

1. И.п. – стоя, ноги врозь.

В. – 1- палку на грудь, 2- с силой вверх, 3- на грудь, 4- вниз..

Повторить 8 раз.

2. И.п. – стоя, ноги параллельно, палка на лопатках.

В. – 1-2- наклон вправо., 3-4- то же, влево. Колени не сгибать.

Повторить 8 раз.

3. И.п. – ноги шире плеч, палка внизу.

В. – 1- наклон, не сгибая ноги, бесшумно положить палку, 2- прямо, руки на пояс, 3- наклон, взять палку, 4- и.п.

Повторить 7 раз.

4. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках,

В. – 1- прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2- и.п., голову не опускать.

Повторить 7 раз.

5. И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади.

В. – 1-4- ступнями катить палку вперед до полного выпрямления ног, 5-8- обратное движение, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

6. И.п. – сидя, ноги согнуты, палка в руках под коленями.

В. – 1-3- перекатываться на спине вперед-назад, подбородок приблизить к груди, 4- вернуться в и.п.

Повторить 7 раз.

7. И.п. – стоя, палка на полу сбоку.

В. – прыжки «туда-сюда» через палку в чередовании с ходьбой на месте.

Повторить по 16 прыжков 2 раза.

8. Дыхательное упражнение «Труба».

В. – дыхание правой (левой) ноздрей поочередно, закрывая согнутым указательным пальцем другую ноздрю.

Повторить по 2 раза.

Комплекс № 4 (со скакалкой).

1. И.п. – о.с. скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках.

В. – 1- скакалку вверх, правую ногу назад, на носок, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 7 раз.

2. И.п. – то же, скакалка, сложенная вдвое, за спиной.

В. – 1-2- наклоны в правую сторону, 3-4- то же, в левую сторону, и.п.

Повторить 8 раз.

3. И.п. – стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое перед грудью.

В. – 1- поворот направо, скакалка вертикально, 2- и.п., 3-4- то же, налево.

Повторить 7 раз.

4. И.п. – сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть.

В. – 1- 4- наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться, пауза.

Повторить 3 раза.

5. И.п. - сидя, ноги согнуты, скакалка, сложенная вдвое на полу, руки упор сзади.

В. – 1- поднять над скакалкой прямую правую ногу, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 6 раз.

6. И.п. – лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках у груди.

В. – 1- согнутые в коленях ноги подтянуть к скакалке, 2- перекат со спины на правый бок, 3- обратно, на спину, 4- принять и.п. То же, на левый бок.

Повторить 4 раза.

7. И.п. – о.с. скакалка сзади, держать за концы.

В. – прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку.

Повторить по 20 прыжков 2 раза.

8. Дыхательное упражнение «Петух».

И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.

В. – опустить руки вниз – глубокий вдох, хлопки руками по бедрам, медленно выдыхая и произнося по слогам «ку-ка-ре-ку».

Повторить 4 раза.

Комплекс № 5 (с мешочками) и № 5а (с гантелями).

1. И.п. – о.с. мешочки (гантели) внизу.

В. – 1- мешочки (гантели) к плечам, 2- мешочки (гантели) вверх, 3- мешочки (гантели) к плечам, 4- и.п.

Повторить 8 раз.

2. И.п. – ноги расставлены, мешочки (гантели) у груди.

В. – 1-3- с силой медленно развести мешочки (гантели) в стороны, 4- быстро принять и.п.

Повторить 8 раз.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, мешочки (гантели) внизу.

В. – 1- наклон вниз, колени не сгибать, мешочки (гантели) на пол, 2- и.п.

3-4- то же, взять мешочки (гантели), принять и.п.

Повторить 7 раз.

4. И.п. – стоя на коленях, мешочки (гантели) внизу.

В. – 1- сесть на пятки, мешочки (гантели) на пол, 2- и.п., 3-4- то же, взять мешочки (гантели).

Повторить 7 раз.

5. И.п. – сидя, ноги врозь пошире, мешочки (гантели) сбоку.

В. – 1- наклон вперед, мешочки (гантели) на пол дальше, 2- и.п. руки на пояс,

3-4- то же, взять мешочки (гантели).

Повторить 7 раз.

6. И.п. – сидя, ноги вместе, мешочки (гантели) сбоку.

В. – 1- поднять прямую правую ногу, стукнуть мешочками (гантели) под коленом, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 6 раз.

7. И.п. – стоя, мешочки (гантели) на полу.

В. – прыжки вперед - назад через мешочки (гантели) в чередовании с ходьбой.

Повторить по 14 прыжков 2 раза.

8. Дыхательное упражнение «Каратисты»

И.п. – ноги на ширине плеч, мешочки (гантели) в руках, руки скрестно.

В. – глубоко вдыхая носом, с силой развести мешочки в стороны,
на выдохе сказать «й-й-й-я».

Повторить 4 раза.

Комплекс № 6 (на скамейке)

1. И.п. – сидя на скамейке верхом, ноги по обе стороны, руки внизу.

В. – 1- руки в стороны, 2- вверх, хлопок над головой, 3- в стороны,
4. – и.п.

Повторить 8 раз.

2. И.п.- то же, ступни прижать к полу, руки на плечи впереди сидящему.

В. – 1- наклон вперед, 2- наклон назад.

Повторить 8 раз.

3. И.п. – то же, руки на пояс.

В. – 1- наклон вправо, ладонью коснуться пола, 2- и.п., 3-4- то же, влево.

Повторить 6 раз.

4. И.п. – стоя на коленях на скамейке, ладони на полу.

В. – 1-4- «пошагали» (переставляя ладони поочередно по полу, начиная с правой, продвигаться вперед), прогнуть спину,
5-8- то же, назад, вернуться в и.п.

Повторить 7 раз.

5. И.п. – сидя верхом, ноги прямые на одной стороне скамейки, руки упор
сзади.

В. - 1-3- поднять вверх одновременно прямые ноги, 4- принять и.п.

Повторить 7 раз.

6. И.п. – стоя боком к скамейке, руки на поясе.

В. – подскоки вокруг скамейки со сменой направления.

Повторить по 16 подскоков 2 раза.

7. Дыхательное упражнение «Шар лопнул».

И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены.

В. – развести руки в стороны – глубокий вдох; хлопок руками перед собой –
медленно произнося звук «ш-ш-ш», сделать выдох.

Повторить 3 раза.

Комплекс № 7 (с малым мячом).

1. И.п. – о.с. мяч в правой руке.
В. – 1- руки в стороны, 2- вверх, мяч в левую руку, посмотреть, 3- в стороны,
4. – и.п. То же, в другую руку.
Повторить 7 раз.
2. И.п. – о.с. мяч вперед.
В. – 1- поворот вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Руки прямые.
Повторить 8 раз.
3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке.
В. – 1- сесть на пятки, мяч переложить за спиной в левую руку,
2- встать, 3- сесть, мяч в правую руку, 4- и.п.
Повторить 8 раз.
4. И.п. – сидя, ноги врозь пошире, мяч в руках.
В. – 1- наклон к правой ноге, мячом коснуться носка, 2- прямо,
коснуться пола, 3- наклон к левой ноге, коснуться носка, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями.
В. – 1-3- поднять мяч прямыми ногами вверх, 4- и.п.
Повторить 8 раз.
6. И.п. – стоя, правая ступня на мяче, руки на пояс.
В. – 1-8- покатать мяч вперед-назад. То же, левой ступней.
Повторить 2 раза.
7. И.п. – о.с. мяч в правой руке.
В. – 1-10- зажать мяч под коленом правой ноги, подскоки на левой,
руки свободно. То же, с другой ноги.
Повторить 3 раза в чередовании с ходьбой.
8. Дыхательное упражнение «Мячик, ух-ух».
Повторить 5 раз.

Комплекс № 8 (с кольцами).

1. И.п. – о.с. кольца внизу.
В. – кольца к плечам, 2- кольца вверх, коснуться друг друга, 3-4- и.п.
Повторить 7 раз.
.
2. И.п. – то же, кольца вверху.
В. – 1-2- наклон туловища в правую сторону, кольца в прямых руках,
3-4- то же, в левую сторону.
Повторить 7 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, кольца внизу.
В. – 1-3- наклон вперед как можно ниже, кольца в стороны, 4- и.п.
Повторить 8 раз.
4. И.п. – сидя, ноги согнуты, кольца внизу.
В. – 1- поднять прямую правую ногу, кольца в стороны, 2- и.п.
3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – стоя, ноги врозь, кольца впереди, в стороны.
В. – 1- поднять махом правую ногу вперед-влево, коснуться кольца
в левой руке, 2- и.п., 3-4- то же, с левой ноги вперед-вправо, коснуться
кольца в правой руке.
Повторить 5 раз.
6. И.п. – ноги расставлены, кольца на полу с боков.
В. – прыжки на двух ногах между кольцами «восьмеркой», чередуя
с ходьбой.
Повторить 3 раза.
7. Дыхательное упражнение «Каратисты».
И.п. – ноги на ширине плеч, кольца в руках, руки скрестно.
В. – глубоко вдыхая носом, с силой развести кольца в стороны,
на выдохе сказать «й-й-й-я».
Повторить 4 раза.

Комплекс № 9 (с большим мячом).

1. И.п. – о.с. мяч за головой, локти в стороны.
В. – 1-2- подняться на носки, мяч вверх, 3-4- и.п.
Повторить 8 раз.
2. И.п. – то же, мяч перед грудью.
В. – 1- поднять мяч вверх, 2- наклон вправо, 3- выпрямиться, мяч вверх, 4- и.п. То же, в левую сторону.
Повторить 6 раз.
3. И.п. – ноги расставлены, мяч между коленями, руки на пояс.
В. – 1- присесть, не уронив мяч, 2- и.п.
Повторить 8 раз.
4. И.п. – ноги шире плеч, мяч в руках внизу.
В. – 1- наклониться вниз, мяч к правой ноге, 2- мяч прямо, 3- мяч к левой ноге, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
5. И.п. – сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях, ступни на мяч.
В. – 1-4- прокатить мяч от себя, выпрямить ноги, 5-8- то же, к себе, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.
6. И.п. – стоя, мяч на полу, ступня правой ноги сверху.
В. – 1-8- покатать мяч по кругу. То же, ступней левой ноги.
Повторить 3 раза.
7. И.п. – ноги врозь, мяч зажат между коленями.
В. – прыжки на двух ногах на месте, удерживая мяч, чередуя с ходьбой.
Повторить по 14 прыжков 2 раза.
8. Дыхательное упражнение «Насос».

Комплекс № 10 (в круге, взявшись за руки).

1. И.п. – о.с. руки вниз.
В. – 1- руки вперед, 2- руки вверх, подняться на носки, 3- вперед, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
2. И.п. – ноги расставлены, взявшись за руки над головой.
В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Выполнять одновременно.
Повторить 7 раз.
3. И.п.- то же, руки внизу.
В. – 1- присесть, руки вперед, колени развести в стороны, 2- и.п.
3- 4- то же, руки вверх, принять и.п.
Повторить 7 раз.
4. И.п. – сидя на пятках, взявшись за руки, руки вниз.
В. – 1- встать на колени, руки вверх, 2- наклон вправо, 3- выпрямиться,
4- принять и.п. То же, влево.
Повторить 6 раз.
5. И.п. – сидя, лицом в круг, ноги прямые, руки на полу.
В. – 1-3- поднять прямые ноги вверх, 4- вернуться в и.п. Выполнять вместе.
Повторить 7 раз.
6. И.п. – лежа на животе, взявшись за руки, руки вперед.
В. – 1-8- приподнимая прямые руки и ноги, голову откинуть назад,
покачаться на животе вверх-вниз.
Повторить 3 раза.
7. И.п. – стоя, полуоборот направо, взявшись за руки.
В. – подскоки по кругу, со сменой направления, чередуя с
ходьбой.
Повторить 14 прыжков 2 раза.

8. Дыхательное упражнение.

И.п. – стоя, взявшись за руки.

В. – шумно и глубоко вдыхая носом, поднять руки вверх. Выдыхая, протяжно сказать «Кру-у-у-у-г», опустить руки.

Повторить 4 раза.

Комплекс № 11 (с веревочкой).

1. И.п. – о.с. веревочка вниз, хват за концы.

В. – 1- веревочку к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п.

Повторить 8 раз.

2. И.п. – ноги слегка расставлены, веревочка за плечами.

В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.

Повторить 7 раз.

3. И.п. – ноги шире плеч, веревочка вниз, хват за концы.

В. – 1- наклон вперед-вниз, веревочку на пол, колени не сгибать,
2- выпрямиться, 3-4- то же, взять веревочку, принять и.п.

Повторить 7 раз.

4. И.п. – сидя, ноги согнуты, веревочку зацепить за ступни, хват за концы.

В. – 1-3- натягивая и поднимая веревочку, выпрямить и поднять
ноги, 4- и.п.

Повторить 8 раз.

5. И.п. – лежа на спине, веревочка на груди, хват за концы.

В. – 1-2- согнуть ноги, поднять ближе к натянутой веревочке,
3-4- принять и.п. Голову и плечи не поднимать.

Повторить 7 раз.

6. И.п. – свободно, веревочка на полу.

В. – прыжки вперед-назад через веревочку, чередуя с ходьбой.

Повторить по 14 прыжков 2 раза.

7. Дыхательное упражнение «Петух».

