

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад «Родничок» комбинированного вида**

ПРИНЯТО:
решением методического совета
(протокол от 15.11.2022г.№ 2)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МДОАУ
д/с «Родничок»
Приказ от 17.11.2022г. № 371-О
Ю.А. Андриянова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат
00DF68B6F5F264C2463FBF56CBVVV5EB4F
Владелец Андриянова Юлия Александровна
Действителен с 31.10.2022 по 24.01.2024

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Олимпийские резервы»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: ознакомительный

Составитель: Кудашова Н.С.
инструктор по физической культуре

г. Пыть -Ях

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

1. Пояснительная записка.....	5
1.1. Актуальность.....	6
1.2. Новизна.....	6
1.3. Педагогическая целесообразность.....	6
1.4. Отличительная особенность программы.....	7
1.5. Организация образовательного процесса.....	7
1.6. Виды занятий.....	7
1.7. Методы обучения.....	8
1.8. Формы обучения.....	8
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.3.1. Учебный план 1 года обучения.....	9
1.3.2. Содержание программы 1 года обучения.....	18
1.3.3. Планируемые результаты концу 1 года обучения.....	56

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Формы подведения итогов реализации программы.....	56
2.2. Условия реализации программы.....	57
2.3. Литература.....	59

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

1. Пояснительная записка программы

В современных условиях развития общества и модернизации образования особую актуальность приобретает дополнительное образование детей. Появляются новые программы, разрабатываются современные методические рекомендации, формируется педагогическая среда, внедряются инновационные технологии. Но целостность образовательного процесса достигается не только путем использования одной основной образовательной программы, но и методом квалифицированной разработки дополнительной общеразвивающей программы. Программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпийские резервы» носит оздоровительный характер, дает «зеленый свет» для развития физических качеств всем желающим детям, в том числе с отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья. Программа составлена для работы с одаренными детьми 5-7 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпийские резервы» составлена в соответствии с правовыми документами, регламентирующими программы дополнительного образования:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная постановлением Правительства РФ от 23.05.2015г. № 497;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом РФ 27.05.2015г.;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467)
- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года».

1.1. Актуальность программы обусловлена интересом детей к спортивным эстафетам, подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям. В процессе занятий физической культурой происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми дошкольного возраста, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием лично и физически здорового ребенка, занятие подвижными и спортивными играми, эстафетами, а также физическими упражнениями позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

1.2. Новизна программы: в том, что полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности; обучение в кружке «Олимпийские резервы» способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий спортом и физическими упражнениями далее в школе и учреждениях дополнительного образования.

1.3. Педагогическая целесообразность образовательной программы «Олимпийские резервы» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к физической культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. У обучающихся при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

1.4. Отличительные особенности программы. В процессе обучения дети дошкольного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, спортивные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, сила воли и др. Работа с инвентарем и спортивным оборудованием позволяет развивать моторику детей, координацию, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи. Выполнение физических упражнений в свободном пространстве развивает пространственное воображение, а следовательно, аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

1.5. Организация образовательного процесса

- **Направленность программы** – физкультурно-спортивная
- **Профиль** – оздоровительный
- **Уровень программы** - ознакомительный
- **Адресат программы**- воспитанники 6-7 лет
- **Объем и сроки реализации**- 1 год
- **Форма обучения** – очная

Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 минут

- **По форме организации** - фронтальная
- **Состав групп** - постоянный
- **Количество обучающихся на занятии**- 15 человек

1.6. Виды занятия определяются содержанием программы и предусматривают теоретическое и практическое обучение. Занятия: традиционные, комбинированные, практические, игры, праздники, спортивные состязания.

Формы деятельности воспитанников на занятии: фронтальная; в парах; групповая; индивидуально-групповая.

1.7. Методы обучения:

- **Словесное** (пояснения, указания, объяснения, педагогическая оценка, беседы с детьми.);
- **Наглядное** (показ инструктора, кинопоказ);

- Практическое (используют для познания действительности, формирования навыков и умений, углубления знаний).

1.8. Формы обучения:

- Формы занятий: традиционное, комбинированное, практическое, игра, праздник, конкурс.
- Формы деятельности воспитанников на занятии: фронтальная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения двигательного статуса, формирование морально-эстетических качеств через двигательно-игровую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;
- воспитание коммуникативных навыков.

1.3. Содержание программы

1.3.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

Информационная справка об особенностях реализации учебно-тематического плана для группы (от 6 до 7 лет)

Общий срок реализации программы	8 месяцев
Возраст воспитанников	от 6 до 7 лет
Количество воспитанников в группе	15
Количество занятий в неделю	1
Общее количество занятий в месяц	4

Расписание занятий для групп (от 6 до 7 лет)

Дни недели	Возраст детей
Пятница	от 6 до 7 лет
Продолжительность занятий	30 мин.
Общее количество занятий в неделю	1
Общее количество занятий в год	32

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для группы (от 6 до 7 лет)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Неделя	Тема	Виды движений	Кол-во часов
2	3	4	5
1-я	Развитие быстроты движений	- строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ без предметов; - эстафеты на развитие быстроты движений, с предметом (мяч); - игровые упражнения с обручем: «Прокати обруч», «С кочки на кочку»; - подвижная игра «Мяч водящему». - игра малой подвижности «Вершки и корешки».	1
2-я	Развитие ловкости	- строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - коррекционные упражнения; - ОРУ с палкой;	1

		<ul style="list-style-type: none"> - эстафеты на развитие ловкости, с предметом (обруч); - игровые упражнения: «Из кружка в кружок»; - подвижная игра «Пятнашки». - игра малой подвижности «Будь аккуратным». 	
3-я	Развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ без предметов; - упражнения для укрепления стоп; - основные виды движений: прыжки на двух ногах через набивные мячи; лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его; - эстафеты с мячом; - игра малой подвижности «Флюгер». 	1
4-я	Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег до 2 минут; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ОРУ с обручем; - эстафеты на развитие выносливости: с прыжками; - подвижная игра «Пустое место»; - игра малой подвижности «Четыре стихии» . 	1
1-я	Развитие быстроты движений	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ на гимнастических скамейках; - эстафеты на развитие быстроты движений, с предметом (мяч); - игровые упражнения с бегом: «Быстро встань в колонну»; - игра малой подвижности «Зеваки». 	1
2-я	Развитие ловкости	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ОРУ с мячом; - эстафеты на развитие ловкости, с предметом (обруч); - игровые упражнения: «Не попадись»; 	1

		«Перепрыгни – не задень»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Горячие руки».	
3-я	Развитие силы	- строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег до 2 минут; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - коррекционные упражнения; - ОРУ с кубиком; - упражнения для укрепления стоп; - основные виды движений – прыжки, лазанье по гимнастической стенке; - эстафеты с бегом; - игра малой подвижности «Земля, вода, воздух» .	1
4-я	Развитие выносливости	- строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ритмическая гимнастика «Если нравится тебе, то делай так...»; - эстафеты на развитие выносливости: с прыжками; - подвижная игра «Кто скорее снимет ленту»; - игра малой подвижности «Золотые ворота».	1
1-я	Развитие быстроты движений	- строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ без предметов; - эстафеты на развитие быстроты движений: с мячом; - подвижная игра «Море волнуется»; - игра малой подвижности «Кто ушел?» .	1
2-я	Развитие ловкости	- строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ОРУ с малым мячом; - эстафеты на развитие ловкости: с бегом; - игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись»;	1

		- подвижная игра «Волк во рву»; - игра малой подвижности «Лавата».	
3-я	Развитие силы	- строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ без предметов; - упражнения для укрепления стоп; - основные виды движений – прыжки на возвышение, лазанье по гимнастической стенке; - эстафеты с обручем; - игра малой подвижности «Кто приехал?» .	1
4-я	Развитие выносливости	- строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег до 2 минут; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; -ОРУ с палкой; - эстафеты на развитие выносливости: с бегом, с предметами (обруч); - подвижная игра «Школа мяча»; - игра малой подвижности «Колечко».	1
1-я	Развитие быстроты движений	- строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ без предметов; - эстафеты на развитие быстроты движений: с прыжками; - игровые упражнения с мячом: «Мяч о стенку», «Передай мяч»; - игра малой подвижности «Ипподром».	1
2-я	Развитие ловкости	- строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ОРУ с обручем; - эстафеты на развитие ловкости: с обручем; - игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее»; - подвижная игра «Серсо»; - игра малой подвижности «Идет к нам Дед Мороз».	1
3-я	Развитие	- строевые упражнения и перестроения;	1

	силы	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ с большим мячом; - упражнения для укрепления стоп; - основные виды движений – прыжки на двух ногах в приседе; лазанье по гимнастической стенке; - эстафета «Школа мяча»; - игра малой подвижности «Стоп». 	
4-я	Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег до 2 минут; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»; - эстафеты с бегом; - подвижная игра на выносливость «Перебежки»; - игра малой подвижности «Мы по Африке гуляем». 	1
1-я	Развитие быстроты движений	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ без предметов; - эстафеты на развитие быстроты движений, с мячом; - игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Пас ногой»; - игра малой подвижности «Мы сейчас пойдём направо». 	1
2-я	Развитие ловкости	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ОРУ с палкой; - эстафеты на развитие ловкости: с обручем; - игровые упражнения с мячом: «Передача мяча в колонне»; - игра малой подвижности «Найди и промолчи». 	1
3-я	Развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; 	1

		<ul style="list-style-type: none"> - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ без предметов; - упражнения для укрепления стоп; - основные движения – прыжки на двух ногах; лазание по гимнастической стенке; - эстафеты с бегом; - игра малой подвижности «Низко – высоко». 	
4-я	Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег до 3 минут; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ОРУ с обручем; - эстафеты с мячом: «Мяч водящему», «Мяч о стенку»; - подвижная игра: «Хитрая лиса»; - игра малой подвижности «Мяч». 	1
1-я	Развитие быстроты движений	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ с малым мячом; - эстафеты на развитие быстроты движений, с прыжками; - игровые упражнения с мячом: «Ловкие прыгуны», «Кто выше прыгнет»; - игра малой подвижности «Почта». 	1
2-я	Развитие ловкости	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ОРУ с флажками; - эстафеты с обручем; - игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата»; - подвижная игра «Быстрее по местам»; - игра малой подвижности «Съедобное – несъедобное» . 	1
3-я	Развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; 	1

		<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ на гимнастических скамейках; - упражнения для укрепления стоп; - основные виды движений – прыжки на двух ногах; лазанье по гимнастической стенке; - эстафеты с мячом; - игра малой подвижности «Тик – так – тук». 	
4-я	Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег до 3 минут; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ритмическая гимнастика «Если добрый ты ...». - эстафеты с прыжками; - подвижная игра «Не попадись»; - игра малой подвижности «Три, тринадцать, тридцать». 	1
1-я	Развитие быстроты движений	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ с обручем; - эстафеты с прыжками; - игровые упражнения с мячом: «Быстро передай», «Проведи мяч»; - игра малой подвижности «Товарищ командир». 	1
2-я	Развитие ловкости	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ОРУ с большим мячом; - эстафеты с обручем; - игровые упражнения: «Ловко и быстро», «Попади в ворота»; - подвижная игра «Зайцы и охотники»; - игра малой подвижности «Угадай, что делали?». 	1
3-я	Развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ без предметов; - упражнения для укрепления стоп; 	1

		<ul style="list-style-type: none"> - основные движения – спрыгивание; лазанье по гимнастической стенке; - эстафеты с прыжками; - игра малой подвижности «Делай наоборот». 	
4-я	Развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег до 3 минут; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ОРУ с палками; - эстафеты: «Школа ловких»; - подвижная игра «Рыбаки и рыбки»; - игра малой подвижности «Дрозд». 	1
1-я	Развитие быстроты движений	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ без предметов; - эстафеты с мячом; - игровые упражнения с обручем: «Игольное ушко», «С кочки на кочку»; - игра малой подвижности «Запрещенное движение». 	1
2-я	Развитие ловкости	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ОРУ с малым мячом; - эстафеты с мячом; - игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Пас ногой»; - подвижная игра «Кто больше соберет»; - игра малой подвижности «Лево – право». 	1
3-я	Развитие силы	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - коррекционные упражнения; - ОРУ с палкой; - упражнения для укрепления стоп; - основные виды движений: прыжки; лазанье по гимнастической стенке; - эстафеты с бегом; - игра малой подвижности «Рожки да ножки». 	1
4-я	Развитие	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения и перестроения; 	1

	ВЫНОС-ЛИВОСТИ	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба; - бег; - упражнения на восстановление дыхания; - равновесие; - ритмическая гимнастика «Гимнастика»; - эстафеты с прыжками; - подвижная игра «Ловля обезьян»; - игра малой подвижности «Людоед». 	
32			

**1.3.2. Содержание программы на 1 год обучения
Перспективное планирование для группы (от 6 до 7 лет)**

Содержание программы

Занятие №1 «Развитие быстроты движений»

Цель: способствовать развитию у детей быстроты движений с помощью специальных упражнений, игровых упражнений с обручем, в эстафетах с мячом.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ упр. для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м – ходьба, 20 – бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Дых. упр. «Лягушки».	«Ходим в шляпах», «Великаны и гномы».	ОРУ без предметов (Л.И. Пензулаева с.9). Дых. упр. «Часики». И.п. – о.с. руки внизу. Делая махи прямыми руками вперед-назад произносить «тик-так».	1.Пройти по скамейке, подлезть под дугу, обежать кеглю и вернуться в конец своей колонны. 2.«Быстро передай». (Л.И. Пензулаева с.16).	Игровые задания с обручем. «Прокати обруч», «С кочки на кочку». (Пензулаева с14., с.39).		«Мяч водящему» (Э. Я. Степаненкова с.125).	«Вершки и корешки» (М. М. Борисова с. 15).

Октябрь

Занятие №2 «Развитие ловкости»

Цель: способствовать развитию ловкости детей дошкольного возраста посредством специальных общеразвивающих упражнений с палкой, эстафет и игровых упражнений с обручем.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ упр. для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранение дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку ноги к носку другой.	ОРУ с палкой (Л. И. Пензулаева с.17). Дых. упр. «Часики». И.п. – о.с. руки внизу. Делая махи прямыми руками вперед-назад произносить «тик-так».	1.Пройти по скамейке, и обежать змейкой мячи или кегли. 2.«Попади в круг». (Л. И. Пензулаева с. 64).	Игровые задания с обручем. «Из кружка в кружок». (Л.И. Пензулаева с. 44).		«Пятнашки» (Степаненкова с.71).	«Будь аккуратным» (М. М. Борисова с. 23).

перестроение в три колонны. Дых. упр. «Лягушки».							
--------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Занятие № 3 «Развитие силы»

Цель: способствовать развитию силовых способностей детей с помощью специально подобранного комплекса ОРУ, применять упражнения для укрепления стоп.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном	«Ракета», «Гномики».	ОРУ без предметов (Пензулаева с. 20). Дых. упр. «Шар лопнул». И.п. – о.с. руки в стороны - вдох. Хлопок перед собой –	1. Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в колоннах. 2.«Быстро передай». (Пензулаева с.16).		1.Прыжки на двух ногах через набивные мячи 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его. (Л. И. Пензулаева с. 10		«Флюгер» (Борисова с. 42).

темпе. Дых. упр. «Петушок».		вдох на звуке (ш-ш-ш).			и с. 12). Упр. для стоп № 1, 2 (Вавилова с. 76).		
-----------------------------------	--	---------------------------	--	--	-----------------------------------------------------------	--	--

Занятие № 4 «Развитие выносливости»

Цель: способствовать развитию выносливости детей дошкольного возраста посредством подвижных игр, эстафет.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу. Дых. упр. «Петушок».	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине пролезть в обруч.	ОРУ с обручем (Л. И. Пензулаева с. 23). Дых. упр. «Вырасти большой». И.п. – о.с., руки вниз. Поднимаясь на носки потянут руки вверх –	С прыжками: «С кочки на кочку», «Пингвины», (Л. И. Пензулаева с. 39, с. 20).			«Пустое место» (Э. Я. Степаненков а с. 121).	«Четыре стихии» (М. М. Борисова с. 43).

		вдох. Опускаясь на всю стопу – выдох на звуках (ух-х-х).					
--	--	----------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Занятие № 5 «Развитие быстроты движений»

Цель: продолжать способствовать развитию у детей быстроты движений с помощью специальных упражнений на гимнастических скамейках, игровых упражнений, в эстафетах.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5	«Ракеты», «Великаны и гномики».	ОРУ на гимнастических скамейках (Л. И. Пензулаева с. 24). Дых. упр. «Хлопушка». Руки вверх – вдох, хлопнуть по коленям – выдох.	1.Пробежать по узкой дорожке между двух линий, разбежаться и достать в прыжке до подвешенного предмета. 2. «Перебрось - поймай» (Л. И. Пензулаева	«Быстро встань в колонну!» (Л. И. Пензулаева с. 14).			«Зеваки» (М. М. Борисова с. 25).

м. Дых. упр. «Маятник».			с. 22).				
-------------------------------	--	--	---------	--	--	--	--

Занятие № 6 «Развитие ловкости»

Цель: продолжать целенаправленно способствовать развитию ловкости детей дошкольного возраста посредством специальных общеразвивающих упражнений с мячом, эстафет и игровых упражнений.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционны е упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановлени е дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнени я для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижност и
Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети изменяют направление	Ходьба с перешагиванием через предметы.	ОРУ с мячом (Л. И. Пензулаева с. 27.) Дых. упр. «Ежик». И. п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к	1. Оббежать обруч, и встать в конец колонны. 2. «Кто самый меткий?» (Л. И. Пензулаева с. 24).	«Не попадись», «Перепрыгни – не задень» (Л. И. Пензулаева с. 22, 24).		«Бездомный заяц» (Э. Я. Степаненков а с. 120).	«Горячие руки» (М. М. Борисова с. 24).

движения, переходят к бегу с перепрыгивание м ч/з препятствия Дых. упр. «Маятник».		груди. Выпрямить ноги на звуке (ф – ф – ф).					
---------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Занятие № 7 «Развитие силы»

Цель: продолжать способствовать развитию силовых способностей детей с помощью специально подобранного комплекса ОРУ с кубиком, применять упражнения для укрепления стоп.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на	«Цапля», «Ходим в шляпах». Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в	ОРУ с кубиком (Л. И. Пензулаева с .35). Дых. упр. «Шар лопнул». И.п. – о.с. руки в стороны - вдох. Хлопок	«Кто скорее до кегли», «Кто быстрее» (Л. И. Пензулаева с.94, 96).		1.Спрыгивание с возвышения. 2.Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией.		«Земля, вода, воздух» (М. М. Борисова с. 25).

поясе). Переход на обычную ходьбу. Дых. упр. «Гуси».	стороны.	перед собой – вдох на звуке (ш-ш-ш).			Упр. для стоп № 3, 4 (Вавилова с. 76).		
-------------------------------------------------------------------------	----------	--------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------	--	--

Занятие № 8 «Развитие выносливости»

Цель: продолжать развивать выносливость детей посредством подвижных игр, эстафет.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с	Упражнение «Канатоходец». Приставляя к носку пятку, руки в стороны, идти по веревке (канату).	Ритмическая гимнастика «Если нравится тебе, то делай так...»	«Не задень», «С кочки на кочку» (Л. И. Пензулаева с. 34, 39).			«Кто скорее снимет ленту» (Э. Я. Степаненкова с. 123).	«Золотые ворота» (М. М. Борисова с. 24).

<p>энергичной работой рук. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе. Бег врассыпную.</p> <p>Дых. упр. «Гуси».</p>							
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Занятие № 9 «Развитие быстроты движений»

Цель: продолжать способствовать развитию у детей быстроты движений с помощью специальных упражнений, игровых упражнений с мячом, в эстафетах с мячом, подвижных играх.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и	«Малые качели». И.п. – о.с., стоя на носках. Опуститься на пятки, снова	ОРУ без предметов (Л. И. Пензулаева с. 37).	«Проведи мяч», «Мяч над головой» (Л. И.			«Море волнуется» (Э. Я. Степаненкова	«Кто ушел?» (М. М. Борисова с. 28).

замедлением темпа движения. Главное – в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга. Дых. упр. «Шар лопнул».	подняться (10 раз). «Цапля».	Дых. упр. «Хлопушка». Руки вверх – вдох, хлопнуть по коленям – выдох.	Пензулаева с. 18, 20).			с. 123).	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	------------------------	--	--	----------	--

Занятие № 10 «Развитие ловкости»

Цель: продолжать целенаправленно способствовать развитию ловкости детей дошкольного возраста посредством специальных ОРУ с малым мячом, эстафет и игровых заданий.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением	Упражнение «Канатоходец». Приставляя к носку пятку, руки в стороны,	ОРУ с малым мячом (Л. И. Пензулаева с. 45).	1.Ребенок держит ракетку с воланом на вытянутой руке, идет по	«Лягушки», «Не попадись» (Л. И. Пензулаева		«Волк во рву» (Э. Я. Степаненков а с. 123).	«Лавата» (М. М. Борисова с. 28).

направления движения по сигналу воспитателя; с упражнением для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). Дых. упр. «Шар лопнул».	идти по веревке (канату).	Дых. упр. «Часики». И.п. – о.с. руки внизу. Делая махи прямыми руками вперед-назад произносить «тик-так».	гимнастическо й скамейке, обегает стойку и возвращается обратно. 2. «Успей выбежать» (Л. И. Пензулаева с. 26).	с. 28).			
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	--	--	--

Занятие № 11 «Развитие силы»

Цель: продолжать способствовать развитию силовых способностей детей с помощью специально подобранного комплекса ОРУ, применять упражнения для укрепления стоп. Упражнять детей лазать по гимнастической стенке.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления	Подвижные игры	Игры малой подвижности
----------------------------------------------	---------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------	---------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------	-------------------------------

					стоп		
Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.), поставленные в две линии по двум сторонам зала; бег в рассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. Дых. упр. «Семафор».	«Малые качели», «Ель, елка, елочка». Ель – подтянуться, выпрямиться, руки слегка в стороны. Елки – принять правильную осанку в полуприседе. Елочки – сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки слегка разведены в стороны.	ОРУ без предметов (Л. И. Пензулаева с. 42). Дых. упр. «Часики». И.п. – о.с. руки внизу. Делая махи прямыми руками вперед-назад произносить «тик-так».	Эстафета с обручами (Э. Я. Степаненкова с. 122		1.Прыжки на возвышение. 2.Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с одноименной координацией. Упр. для стоп № 5, 6 (Вавилова с. 76).		«Кто приехал?» (М. М. Борисова с. 27).

Занятие № 12 «Развитие выносливости»

Цель: продолжать развивать выносливость детей дошкольного возраста посредством подвижных игр, эстафет. Развивать внимание, координацию движений.

Вводная часть/ дыхательные	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для	Подвижные игры	Игры малой подвижности
-------------------------------	-----------------------------------------	------------------------------------------	----------	-----------------------	--------------------------------------------	-------------------	---------------------------

упражнения		дыхания			укрепления стоп		
<p>Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег в рассыпную; построение в 3 колонны.</p> <p>Дых. упр. «Семафор».</p>	<p>Упражнение «Кран». Стойка на одной ноге, вторая согнута в колене, колено смотрит в сторону. Руки на поясе.</p>	<p>ОРУ с палкой (Л. И. Пензулаева с. 50).</p> <p>Дых. упр. «Хлопушка». Руки вверх – вдох, хлопнуть по коленям – выдох.</p>	<p>1. Эстафета по кругу (Э. Я. Степаненкова с. 122).</p> <p>2. «С кочки на кочку» (Л. И. Пензулаева с. 39).</p>			<p>«Школа мяча» (Э. Я. Степаненкова с. 126).</p>	<p>«Колечко» (М. М. Борисова с. 27).</p>

Занятие № 13 «Развитие быстроты движений»

Цель: продолжать способствовать развитию у детей быстроты движений с помощью специальных упражнений, игровых упражнений, в эстафетах с прыжками, подвижных играх.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен – ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе. Бег врассыпную.	«Ель, елка, елочка», «Ветер».	ОРУ без предметов (Л. И. Пензулаева с. 47). «Часики». И.п. – о.с. руки внизу. Делая махи прямыми руками вперед-назад произносить «тик-так».	«Пингвины», «Кто быстрее» (Л. И, Пензулаева с. 40, 47).	«Мяч о стенку», «Передай мяч»; (Л. И. Пензулаева с. 32, 39).			«Ипподром» (М. М. Борисова с. 26).

Дых. упр. «Лес шумит»							
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

Занятие № 14 «Развитие ловкости»

Цель: продолжать целенаправленно способствовать развитию ловкости детей дошкольного возраста посредством специальных ОРУ с обручем, эстафет с обручем и игровых упражнений.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на другой сигнал – ходьба мелким	Ходьба спиной вперед (20 шагов).	ОРУ с обручем (Л. И. Пензулаева с. 59). Дых. упр. «Шар лопнул». И.п. – о.с. руки в стороны - вдох. Хлопок перед собой – вдох на звуке (ш-ш-ш).	1. Пролезть в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах. 2. «С кочки на кочку» (Л. И, Пензулаева с. 39).	«Пас на ходу», «Кто быстрее»; (Л. И. Пензулаева с. 46).		«Серсо» (Э. Я. Степаненкова с. 127).	«Идет к нам Дед Мороз» (М. М. Борисова с. 25).

семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. Дых. упр. «Лес шумит».							
---------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Занятие № 15 «Развитие силы»

Цель: продолжать способствовать развитию силовых способностей детей с помощью специально подобранного комплекса ОРУ с большим мячом, применять упражнения для укрепления стоп. Упражнять детей лазать по гимнастической стенке.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные виды движений/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений по	«Ветер», «Гуси». Присев на корточки, ходьба «гусиным шагом», руки на коленях. Спину	ОРУ с большим мячом (Л. И. Пензулаева с. 65). Дых. упр. «Шар лопнул».	«Школа мяча» (Э. Я. Степаненкова с. 126).		1.Прыжки на двух ногах в приседе, продвигаясь вперед. 2.Лазанье по		«Стоп» (М. М. Борисова с. 41).

сигналу воспитателя (широким свободным шагом и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега. Дых. упр. «Вертолет».	держать ровно.	И.п. – о.с. руки в стороны - вдох. Хлопок перед собой – вдох на звуке (ш-ш-ш).			гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией. Упр. для стоп № 7, 8 (Вавилова с. 76).		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	--------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Занятие № 16 «Развитие выносливости»

Цель: продолжать развивать выносливость детей дошкольного возраста посредством подвижных игр, эстафет с бегом, с мячом.

Развивать внимание, координацию движений.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные виды движений/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Построение в шеренгу, проверка	Упражнение «Гриб». Стойка на одной ноге,	Ритмическая гимнастика «Солнышко	С бегом: «Не урони». Ребенок	Кто быстрее», «Пас		«Перебежки» (Э. Я.	«Мы по Африке гуляем» (М.

осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя: «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Дых. упр. «Вертолет».	вторая согнута в колене, колено смотрит в сторону. Руки за головой.	лучистое».	держит ракетку с воланом на вытянутой руке, идет по гимнастической скамейке, обегает стойку и возвращается обратно.	ногой»; (Л. И. Пензулаева с. 96).		Степаненков а с.80).	М. Борисова с. 30).
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	--	----------------------	---------------------

Занятие № 17 «Развитие быстроты движений»

Цель: продолжать способствовать развитию у детей с помощью быстроты движений с помощью специальных упражнений, игровых упражнений с мячом, в эстафетах.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления	Подвижные игры	Игры малой подвижности
--------------------------------------------------	-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-----------------	-------------------------------	---------------------------------------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------

					СТОП		
Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Дых. упр. «Лягушки».	«Малые качели», «Цапля».	ОРУ без предметов (Л. И. Пензулаева с. 63). Дых. упр. «Вырасти большой». И.п. – о.с., руки внизу. Поднимаясь на носки потянут руки вверх – вдох. Опускаясь на всю стопу – выдох на звуках (ух-х-х).	Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге (Л. И, Пензулаева с. 73).	«Мяч о стенку», «Пас ногой» (Л. И. Пензулаева с. 74, 78).			«Мы сейчас пойдём направо» (М. М. Борисова с. 30).

Занятие № 18 «Развитие ловкости»

Цель: продолжать целенаправленно способствовать развитию ловкости детей дошкольного возраста посредством специальных ОРУ с палкой, эстафет с обручем и игровых упражнений.

Вводная часть/ Дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ Равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные виды движений / Упражнения для	Подвижные игры	Игры малой подвижности
--------------------------------------------------	-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-----------------	-------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------

					укрепления стоп		
Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Дых. упр. «Лягушки».	Упражнение «Канатоходец».	ОРУ с палкой (Л. И. Пензулаева с. 61). Дых. упр. «Вырасти большой». И.п. – о.с., руки внизу. Поднимаясь на носки потянут руки вверх – вдох. Опускаясь на всю стопу – выдох на звуках (ух-х-х).	1. «Игольное ушко». 2. «С кочки на кочку» (Л. И. Пензулаева с. 82).	«Передача мяча в колонне» (Л. И. Пензулаева с. 88).			«Найди и промолчи» (М. М. Борисова с. 31).

Занятие № 19 «Развитие силы»

Цель: продолжать способствовать развитию силовых способностей детей с помощью специально подобранного комплекса ОРУ, применять упражнения для укрепления стоп. Упражнять детей лазать по гимнастической стенке переменным способом.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для	Подвижные игры	Игры малой подвижности
------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-----------------	-------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------

		дыхания			укрепления стоп		
Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Дых. упр. «Часики».	«Малые качели», «Гуси».	ОРУ без предметов (Л. И. Пензулаева с. 79). Дых. упр. «Хлопушка». Руки вверх – вдох, хлопнуть по коленям – выдох.	«Кто скорее до кегли», «Кто быстрее» (Л. И. Пензулаева с. 94, 96).		1. Спрыгивание в обруч. 2. Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией. Упр. для стоп № 9, 10 (Вавилова с. 77).		«Низко – высоко» (М. М. Борисова с. 31).

Занятие № 20 «Развитие выносливости»

Цель: продолжать развивать выносливость детей дошкольного возраста посредством подвижных игр, эстафет. Развивать внимание, координацию движений.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности

<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному.</p> <p>Дых. упр. «Часики».</p>	<p>«Ласточка». Руки в стороны, наклониться вперед, стоя на одной ноге (ноги в коленях не сгибать).</p>	<p>ОРУ с обручем (Л. И. Пензулаева с. 83).</p> <p>Дых. упр. «Ежик». И. п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги на звуке (ф – ф – ф).</p>	<p>«Мяч водящему», «Мяч о стенку» (Л. И. Пензулаева с.27, 32).</p>			<p>«Хитрая лиса» (Л. И, Пензулаева с. 39).</p>	<p>«Мяч» (М. М. Борисова с. 31).</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------------------------	--------------------------------------

Занятие № 21 «Развитие быстроты движений»

Цель: продолжать способствовать развитию у детей быстроты движений с помощью специальных упражнений, игровых упражнений с мячом, в эстафетах с прыжками, подвижных играх.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
---------------------------------------------	--------------------------------------------	-----------------------------------------------------	----------	-----------------------	------------------------------------------------------------------	-------------------	---------------------------

<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров. Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Ходьба в колонне по одному. Дых. упр. «Семафор».</p>	<p>«Ель, елка, елочка», «Гуси».</p>	<p>ОРУ с малым мячом (Л. И. Пензулаева с. 72). Дых. упр. «Вырасти большой». И.п. – о.с., руки внизу. Поднимаясь на носки потянут руки вверх – вдох. Опускаясь на всю стопу – выдох на звуках (ух-х-х).</p>	<p>«Кто быстрее», «Веселые воробышки» (Л. И. Пензулаева с. 47, 54).</p>	<p>«Ловкие прыгуны», «Кто выше прыгнет» (Л. И. Пензулаева с. 92, 96).</p>			<p>«Почта» (М. М. Борисова с. 32).</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------

Занятие № 22 «Развитие ловкости»

Цель: продолжать целенаправленно способствовать развитию ловкости детей дошкольного возраста посредством специальных ОРУ с флажками, эстафет с обручем и игровых упражнений.

Вводная часть/	Коррекционные упражнения/	ОРУ / упражнения на	Эстафеты	Игровые	Основные движения/	Подвижные	Игры малой
----------------	---------------------------	---------------------	----------	---------	--------------------	-----------	------------

дыхательные упражнения	равновесие	восстановление дыхания		упражнения	Упражнения для укрепления стоп	игры	подвижности
<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя</p> <p>ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Дых. упр. «Семафор».</p>	<p>Ходьба по канату «елочкой».</p>	<p>ОРУ с флажками (Л. И. Пензулаева с. 74).</p> <p>Дых. упр. «Часики».</p> <p>И.п. – о.с. руки внизу. Делая махи прямыми руками вперед-назад произносить «тик-так».</p>	<p>«С кочки на кочку», «Из кружка в кружок» (Л. И. Пензулаева с. 39, 44).</p>	<p>«Пас ногой», «Ловкие зайчата» (Л. И. Пензулаева с. 78).</p>		<p>«Быстрее по местам» (Э. Я. Степаненкова с. 83).</p>	<p>«Съедобное – несъедобное» (М. М. Борисова с. 32).</p>

Занятие № 23 «Развитие силы»

Цель: продолжать способствовать развитию силовых способностей детей с помощью специально подобранного комплекса ОРУ на гимнастических скамейках, применять упражнения для укрепления стоп. Упражнять детей лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На другой сигнал переход на короткий, семенящий шаг. Подпрыгивания на правой и левой ноге в	«Ходим в шляпах», «Ель, елка, елочка».	ОРУ на гимнастических скамейках (Л. И. Пензулаева с. 87). Дых. упр. «Шар лопнул». И.п. – о.с. руки в стороны - вдох. Хлопок перед собой – вдох на звуке (ш-ш-ш).	«Передача мяча в колонне» (Л. И. Пензулаева с. 43).		1. Прыжки на двух ногах на возвышение с 2-3 шагов толчком одной ноги. 2. Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом. Упр. для стоп № 11, 12 (Е. Н. Вавилова с. 77).		«Тик – так – тук» (М. М. Борисова с. 33).

движении. Дых. упр. «Вертолет».							
---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Занятие № 24 «Развитие выносливости»

Цель: продолжать развивать выносливость детей дошкольного возраста посредством подвижных игр, эстафет с прыжками.

Развивать внимание, координацию движений.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Построение в шеренгу, проверка осанки ,равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнит поворот кругом и	Ходьба по скамейке спиной вперед.	Ритмическая гимнастика «Если добрый ты ...».	«Пингвины», «Прыжки по кругу» (Л. И. Пензулаева с. 11, 18).			«Не попадись» (Э. Я. Степаненкова с. 140).	«Три, тринадцать, тридцать» (М. М. Борисова с. 33).

продолжить ходьбу. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Дых. упр. «Вертолет».							
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Занятие № 25 «Развитие быстроты движений»

Цель: продолжать способствовать развитию у детей с помощью специальных упражнений, игровых упражнений с мячом, в эстафетах с прыжками.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками. Дых. упр.	«Гуси», «Цапля».	ОРУ с обручем (Л. И. Пензулаева с. 89). Дых. упр. «Ежик». И. п. – сидя, ноги	«Кто быстрее», «Кто выше прыгнет» (Л. И. Пензулаев а с. 96).	«Быстро передай», «Проведи мяч» (Л. И. Пензулаева с. 16, 18).			«Товарищ командир» (М. М. Борисова с. 33).

«Лес шумит».		вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги на звуке (ф – ф – ф).					
--------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Занятие № 26 «Развитие ловкости»

Цель: продолжать целенаправленно способствовать развитию ловкости детей дошкольного возраста посредством специальных ОРУ с большим мячом, эстафет с обручем и игровых упражнений.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег	Стоя на гимнастической скамейке повороты кругом.	ОРУ с большим мячом (Л. И. Пензулаева с. 91). Дых. упр. «Хлопушка». Руки вверх –	«Прокати обруч», «Пройди – не задень» (Л. И. Пензулаева с. 14, 16).	«Ловко и быстро», «Попади в ворота»; (Л. И. Пензулаева с. 98).		«Зайцы и охотники» (Э. Я. Степаненкова с. 140).	«Угадай, что делали?» (М. М. Борисова с. 35).

враспынную. Дых. упр. «Лес шумит».		ВДОХ, хлопнуть по коленям – выдох.					
---------------------------------------	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

Занятие № 27 «Развитие силы»

Цель: продолжать способствовать развитию силовых способностей детей с помощью специально подобранного комплекса ОРУ, применять упражнения для укрепления стоп. Закреплять у детей умение лазать по гимнастической стенке переменным способом.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях;	«Лисички», «Мышки».	ОРУ без предметов (Л. И. Пензулаева с. 92). Дых. упр. «Ежик». И. п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги	«Пингвины», «Перепрыгни – не задень» (Л. И. Пензулаева с. 20, 24).		1. Спрыгивание в обруч. 2. Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией. Упр. для стоп № 13, 14 (Е. Н. Вавилова с. 77).		«Делай наоборот» (М. М. Борисова с. 37).

<p>ходьба и бег враспынную.</p> <p>Дых. упр. «Гуси».</p>		<p>на звуке (ф – ф – ф).</p>					
----------------------------------------------------------	--	------------------------------	--	--	--	--	--

Занятие № 28 «Развитие выносливости»

Цель: продолжать развивать выносливость детей посредством подвижных игр, эстафет. Развивать внимание, координацию движений.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p>Построение в одну шеренгу, расчет на 1й, 2. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.</p> <p>Дых. упр. «Гуси».</p>	<p>Ходьба по канату «елочкой».</p>	<p>ОРУ с палками (Л. И. Пензулаева с. 95).</p> <p>Дых. упр. «Вырасти большой». И.п. – о.с., руки внизу.</p> <p>Поднимаясь на носки потянут</p>	<p>«Школа ловких» (Э. Я. Степаненкова с. 138).</p>			<p>«Рыбаки и рыбки» (Э. Я. Степаненкова с. 103).</p>	<p>«Дрозд» (М. М. Борисова с. 38).</p>

		руки вверх – вдох. Опускаясь на всю стопу – выдох на звуках (ух-х-х).					
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Занятие № 29 «Развитие быстроты движений»

Цель: продолжать способствовать развитию у детей быстроты движений с помощью специальных упражнений, игровых упражнений с обручем, в эстафетах с мячом.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.	ОРУ без предметов (Л. И. Пензулаева с. 85). Дых. упр. «Часики». И.п. – о.с. руки внизу. Делая махи прямыми руками вперед-	«Мяч водящему», «Передача мяча в колонне» (Л. И, Пензулаева с. 27, 88).	«Игольное ушко», «С кочки на кочку» (Л. И. Пензулаева с. 82).			«Запрещенное движение» (М. М. Борисова с. 38).

Дых упр. «Вертолет».		назад произносить «тик-так».					
-------------------------	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

Занятие № 30 «Развитие ловкости»

Цель: продолжать целенаправленно способствовать развитию ловкости детей дошкольного возраста посредством специальных ОРУ с малым мячом, эстафет с мячом и игровых упражнений.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по	«Великаны и гномики», «Ракеты».	ОРУ с малым мячом (Л. И. Пензулаева с. 81). Дых. упр. «Ежик». И. п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди.	«Проведи мяч», «Мяч над головой» (Л. И. Пензулаева с. 18, 20).	«Мяч о стенку», «Пас ногой» (Л. И. Пензулаева с. 74, 78).		«Кто больше соберет» (Э. Я. Степаненкова с. 84).	«Лево – право» (М. М. Борисова с. 39).

одному; ходьба и бег враспынную. Дых. упр. «Вертолет».		Выпрямить ноги на звуке (ф – ф – ф).					
------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------	--	--	--	--	--

Занятие № 31 «Развитие силы»

Цель: способствовать развитию силовых способностей детей с помощью специально подобранного комплекса ОРУ с палкой, применять упражнения для укрепления стоп. Упражнять детей лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки в стороны.	ОРУ с палкой (Л. И. Пензулаева с. 76). Дых. упр. «Часики». И.п. – о.с. руки внизу. Делая махи прямыми руками вперед-	«Кто скорее до кегли», «Кто быстрее» (Л. И. Пензулаева с. 94, 96).		1.Прыжки в обруч, из обруча. 2.Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом. Упр. для стоп № 14, 15		«Рожки да ножки» (М. М. Борисова с. 40).

пары; ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. Дых. упр. «Лягушки».		назад произносить «тик-так».			(Вавилова с. 77).		
-----------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------	--	--	-------------------	--	--

Занятие № 32 «Развитие выносливости»

Цель: продолжать развивать выносливость детей дошкольного возраста посредством подвижных игр, эстафет. Развивать внимание, координацию движений.

Вводная часть/ дыхательные упражнения	Коррекционные упражнения/ равновесие	ОРУ / упражнения на восстановление дыхания	Эстафеты	Игровые упражнения	Основные движения/ Упражнения для укрепления стоп	Подвижные игры	Игры малой подвижности
Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Дых. упр. «Лягушки».	Ходьба на носках на уменьшенной площади опоры (ширина 15 см), руки за голову или на пояс.	Ритмическая гимнастика «Гимнастика».	«Кто быстрее», «Кто выше прыгнет» (Л. И. Пензулаева с. 96).			«Ловля обезьян» (Э. Я. Степаненкова с.131).	«Людоед» (М. М. Борисова с. 40).

1.3.3. Планируемые результаты освоения программы к концу 1 года обучения

Гармоничное развитие всех двигательных качеств, широкий диапазон двигательных возможностей детей, укрепление их здоровья и физического совершенствования.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Формы подведения итогов реализации программы

Участие в соревнованиях, спортивных фестивалях.

Оценочные материалы

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6-7 лет)

№	Ф.И	Бег 10м.		Прыжок в длину с места		Метание мяча 1кг двумя руками из-за головы		Наклоны вперед		Общий показатель		Итоговый показатель		Уровень физ. здоровья	
		Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															

Очень высокий уровень-5,0

Высокий уровень-4,0-4,99

Средний уровень-3,0-3,99

Низкий уровень-2,0-2,99

Очень низкий уровень - 1,0-1,99

Оценочные материалы

1. Скорость. Бег на 10 метров с места.
2. Скоростно-силовой показатель. Прыжок в длину с места с двух ног.

3. Скоростно-силовой показатель. Метание мяча (1кг.) двумя руками из-за головы из исходного положения сидя на полу.
4. Гибкость. Наклон вперед из исходного положения стоя на возвышенности (тумба, скамья).

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) спортивный зал;

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка.

Спортивный инвентарь:

- мячи резиновые (большие);
- мячи малые;
- скакалки;
- мячи набивные;
- кубики;
- кегли;
- обручи;
- флажки;
- палки гимнастические;
- мешочки с песком;
- стойки;
- конусы.

2.3. Литература

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб. ВВМ, 2004. - С.331-332.

2. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230-232.
3. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
4. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
5. Журнал «Инструктор по физической культуре», №3/ 2011;
6. Волошина Л. Н. «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет Издательство: М.: АРКТИ: 2004;
7. Козырева. Е. А. Одаренные дети: проблемы полноценного развития: Сборник научных статей и тезисов научных докладов – М., 2000.
8. Крусева Т.О. «Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ», Ростов -на-Дону, Феникс, 2005.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
10. Савенков А. И. Одаренные дети в детском саду и школе: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000;
11. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Москва, Издательский центр «Академия», 20