

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
МБДОУ – детский сад № 406
Протокол № 1 от 30.08 2018г.



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий
МБДОУ – детский сад № 406
№ 406 И.В. Кондовина
Приказ № 1 от 31.08 2018г.

СОГЛАСОВАНО:

С первичной профсоюзной организацией
Председатель первичной профсоюзной
организации МБДОУ – детский сад № 406

М.А. Цивилева
Протокол № 1 от 28.08 2018г.



С учетом мнения

Совета родителей МБДОУ –
детский сад № 406

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «БОГАТЫРЬ»

Автор: Рудаков И.А.
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

| № | Название главы | Стр. |
|------------|---|-----------|
| I. | Целевой раздел | 3 |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Цели и задачи реализации программы | 3 |
| 1.2. | Принципы и подходы к формированию программы | 4 |
| 1.3. | Характеристика особенностей детей дошкольного возраста | 5 |
| 2. | Объем образовательной нагрузки | 8 |
| 3. | Планируемые результаты | 8 |
| 4. | Содержание | 9 |
| II. | Организационно-педагогические условия | 14 |
| 1. | Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов | 14 |
| 2. | Особенности образовательной деятельности и культурных практик | 15 |
| 3. | Способы и направления поддержки детской инициативы | 16 |
| 4. | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | 16 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение программы | 17 |
| 6. | Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 19 |
| 7. | Учебный план | 19 |
| 8. | Особенности организации дополнительной общеразвивающей программы | 20 |
| 9. | Организация развивающей предметно-пространственной среды | 22 |
| | Приложение Оценочные материалы | 24 |
| | Рабочая программа модуля спортивная гимнастика | 27 |
| | Рабочая программа модуля «Школа мяча» | 55 |
| | Рабочая программа модуля «Буду сильным, буду ловким» | 72 |

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи реализации программы

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Сегодня мы все чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «недостаток движения». В современном мире гиподинамия – своеобразная болезнь, которая звучит угрожающе: «нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

Дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора и т. д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

В последнее время в дошкольных учреждениях увеличилось число детей с патологией опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие).

В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста.

Плоскостопие также является нарушением опорно-двигательного аппарата. Стопа – опора нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке. Недостаточное развитие мышц и связок стоп плохо сказывается на развитии многих движений, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к оздоровлению. В связи с этим была разработана дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «Богатырь», *физкультурно-спортивной направленности*, целью которой является профилактика различных заболеваний у детей дошкольного возраста и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «Богатырь» для детей дошкольного возраста (3-7 лет) (далее – ДОП) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, в соответствии с ФГОС ДО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155, в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196, с учётом СанПиН 2.4.1.3049-13, Уставом МБДОУ – детский сад № 406. *Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «Богатырь» реализуется не в рамках основной образовательной деятельности МБДОУ.*

ДОП направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового образа жизни.

Для реализации данной программы в детском саду оборудован физкультурный зал. В нем расположены: методическая литература, необходимая документация, спортивный инвентарь.

ДОП обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Цель: профилактика различных заболеваний и укрепление опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- развивать мышечную силу, выносливость, скоростно силовые качества;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи посредством спортивных игр (футбол, баскетбол, теннис);
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, фантазии, внимания, умение согласовать движение, с музыкой при помощи танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»;
- развивать меткость, играя в дартс, боулинг;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику в работе с обручами;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать гибкость и пластичность с помощью элементов йоги и стретчинг-гимнастики;
- воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- воспитывать интерес к образовательной деятельности по физическому воспитанию как организованной форме максимального проявления двигательных и функциональных возможностей.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

ДОП базируется на следующих принципах:

Принцип поддержки разнообразия детства, сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. Что обеспечивает целостность культурного содержания, которое дети осваивают в образовательном процессе.

Принцип учета индивидуализации, что предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей каждого воспитанника. Это позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип единства развивающей и оздоровительной работы с детьми. Оздоровительная работа становится приоритетом и внутренним звеном развивающего образовательного процесса. Развитие психически и физически здоровой личности – не только условие, но и закономерный эффект развивающего образования.

Принципы научной обоснованности и практической применимости. Содержание ДОП соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

Принцип осознанности и активности направленного на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Программа основывается на следующих подходах:

- дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм;
- системный подход подразумевает целостность программы, состоящей из множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;
- личностно-деятельностный подход, который предполагает развитие ребенка в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции самого ребенка. Формула этого подхода: «помоги мне сделать это самому».
- творческий подход, импровизация при организации физкультурных упражнений, развлечений.

1.3. Характеристика особенностей детей дошкольного возраста

Возрастная характеристика физического развития воспитанников 4-го года жизни (младшая группа)

Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания», а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Задачи:

- укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;
- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- стимулировать естественное развитие двигательных качеств и навыков;
- обогащать двигательный опыт детей содержанием совместной с педагогом двигательной деятельности, сочетанием разнообразных движений и игр с музыкой, художественным словом, пением, предметами и игрушками.

Возрастная характеристика воспитанников 5-го года жизни (средняя группа)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

Задачи:

- содействовать полноценному физическому развитию детей, через создания условий способствующих повышению защитных сил организма ребенка, проводя комплекс оздоровительных мероприятий, удовлетворяя потребности детей в движении;

- освоить основные позиции рук и ног в ритмической гимнастике и йоги;
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.; пространственную ориентировку, через создания условий для самореализации детей в процессе двигательной деятельности;
- развивать умение правильно выполнять основные движения и простейшие элементы спортивной аэробики;
- развивать чувство товарищества, взаимопомощи;
- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, через поощрения самостоятельной двигательной активности детей, поддержания у них чувство «мышечной» радости;

Возрастная характеристика воспитанников 6-го года жизни (старшая группа)

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны – воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 5-6 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех-пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Задачи:

- формировать у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, а также знания о назначении и способах использования разных видов движений, сходстве и различиях в скорости, силе, направлении, их практической значимости;
- развивать двигательные качества – быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость;
- обучать детей технике выполнения упражнений на фитболе, с длинной скакалкой, с обручами и гимнастическими лентами;

- дать возможность детям правильно оценивать свои силы и возможности, осознанно и самостоятельно пользоваться определенным объемом знаний и умений в различных изменяющихся условиях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- приобрести определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных движений под музыку
- формировать правильную осанку, крупную и мелкую мускулатуру, двигательные умения.

Возрастная характеристика воспитанников 7-го года жизни (подготовительная группа)

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Старший дошкольник способен различать, с одной стороны – воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Задачи:

- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- формировать у воспитанников культуру движений и телесную рефлексивность, создавая условия для развития двигательного творчества;
- развивать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны;
- формировать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- обучать и совершенствовать технику выполнения упражнений на фитболе, с длинной скакалкой, с обручами и гимнастическими лентами;
- выполнять различные виды передвижений с использованием инвентаря в парах, тройках, четверках;

- исполнять танцевальные композиции с предметами художественной гимнастики и аэробики;
- развивать технику основных движений, естественность, лёгкость, точность, выразительность их выполнения.

2. Объем образовательной нагрузки

Организованная образовательная деятельность детей осуществляется в процессе вовлечения их в различные виды детской деятельности. Занятия проводятся в группах от 3 – 4 лет, от 4 – 5 лет, от 5 – 6 лет, от 6 – 7 лет, 2 раза в неделю по 15 – 30 минут в проветриваемом и хорошо освещенном зале с ковровым покрытием или ковром на полу. Предельная наполняемость группы – 10 человек. Срок реализации программы: 4 года.

Педагог дозирует объем образовательной нагрузки с учетом санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Объем образовательной нагрузки соответствует требованиям действующего СанПиН для детей возраста от 3 до 7 лет.

- в младшей группе (4ый год жизни) продолжительность образовательной деятельности 15 минут;
- в средней группе (5ый год жизни) продолжительность образовательной деятельности 20 минут;
- в старшей группе (6ый год жизни) продолжительность образовательной деятельности 25 минут;
- в подготовительной к школе группе (7ый год жизни) продолжительность образовательной деятельности 30 минут.

Общее количество часов ДОП в соответствии с учебным планом.

3. Планируемые результаты

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1. Воспитанники 4-го года жизни (младшая группа) планируемый результат:

- ребенок имеет первоначальное представление о способах обеспечения сохранности своего организма;
- ребенок активно выполняет осваиваемые движения;
- ребенок умеет в музыкально-подвижной игре представлять различные образы;
- ребенок выполняет элементарные комплексы упражнений под музыку и отдельные элементы ритмических танцев.

2. Воспитанники 5-го года жизни (средняя группа) планируемый результат:

- ребенок управляет своими движениями в разнообразных условиях с различными предметами, в различных игровых ситуациях;
- ребенок имеет элементарные представления о спортивных играх с мячом (футбол, баскетбол, теннис);
- ребенок понимает ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека;
- ребенок проявляет волевые усилия, выдержку, настойчивость, решительность, смелость;
- ребенок охотно выполняет физические упражнения;
- ребенок охотно участвует в подвижных играх.

3. Воспитанники 6-го года жизни (старшая группа) планируемый результат:

- ребенок уверенно владеет физическими упражнениями, умеет самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях;
- у ребенка сформирована правильная осанка и развиты группы мышц;
- ребенок имеет волевые усилия, выдержку, настойчивость, решительность, смелость;
- ребенок знает определенный запас общеразвивающих и танцевальных движений под музыку;
- ребенок умеет использовать такие оборудования как длинная скакалка, обруч и гимнастическую ленту в физических упражнениях и в играх;
- ребенок уверенно владеет мячом в спортивных играх (футбол, баскетбол, теннис);
- ребенок умеет играть в боулинг и дартс;

4. Воспитанники 7-го года жизни (подготовительная группа) планируемый результат: Прогнозируемый результат:

- ребенок уверенно владеет физическими упражнениями, умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях;
- у ребенка сформирована правильная осанка и развиты группы мышц;
- у ребенка появляются волевые усилия, выдержка, настойчивость, решительность, смелость;
- у ребенка сформирован определенный запас движений в общеразвивающих и танцевальных движений под музыку, а также с длинной скакалкой, с обручами и гимнастическими лентами;
- у ребенка развито умение работать с инвентарем, как в статическом состоянии, так и в движении по залу.
- у ребенка развито умение работать индивидуально со спортивным инвентарем, а также в парах, тройках и команде;
- ребенок уверенно владеет мячом в спортивных играх (футбол, баскетбол, теннис);
- ребенок умеет использовать нестандартное оборудование;
- ребенок владеет простейшими движениями в игре в боулинг и дартс.

4. Содержание

Содержание общеразвивающей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей. В процессе образовательной деятельности по физическому развитию в рамках дополнительной общеразвивающей программы одновременно решаются задачи других образовательных областей:

1. Социально-коммуникативное развитие: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. Познавательное развитие: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем мире (имитация движения животных, труда взрослых).

3. Речевое развитие: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. Художественно-эстетическое развитие: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления

спортивного зала; использование в процессе непрерывной образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Описание образовательной деятельности по модулям программы

1. Модуль: спортивная гимнастика:

Спортивная гимнастика – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это образовательная деятельность педагога с детьми под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Модуль спортивная гимнастика решает оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляет индивидуально-дифференцированный подход, учитывает психические особенности детей.

Модуль спортивная гимнастика, направлен на повышение уровня здоровья и предполагающий разнообразие видов физической активности. Он состоит из нескольких направлений.

2.1. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе».

Оздоровительно-развивающая гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Она представляет собой танцевально-ритмическую гимнастику, нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнастику. Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывают определенное воздействие на детей. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целью является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Исходя из целей гимнастики, предусматривается решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья;
2. Совершенствование психомоторных способностей;
3. Развитие творческих и созидательных способностей.

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень образовательной деятельности. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

2.2. Стретчинг-гимнастика включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Делать стретчинг-гимнастику можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. При выполнении стретчинг упражнения,

желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как путем воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Подобраны таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

2.3. Йога

Детская йога благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

Основу занятий составили комплексы физических упражнений с элементами йоги. Для проведения таких занятий подбираются самые доступные йоговские позы. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.

2.4. Аэробика

Это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении. Аэробика направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений, таких как различные виды ходьбы:

Базовые шаги:

Маршевые простые шаги:

March - ходьба на месте.

Basic step - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

V-step - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

Mambo - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Cross - шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги.

Step touch - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

Knee up - шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.

Curl - шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.

Kick - шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 градусов («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45 градусов («удар»).

Lift side - шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45 градусов («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45 градусов («удар»).

Open step - правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

2.5. Работа на скакалке.

Скакалка один из самых сложных снарядов. Прыжки на скакалке способствуют развитию выносливости, скорости и ритма, а также развитие мышц предплечий и пресса, вырабатывает командный дух в работе с большой скакалкой. Существует огромное разнообразие прыжков на скакалке: прыжки вперед, прыжки назад, прыжки козликом, прыжки крестиком. Работа на одной скакалке по одному, парами, тройками, командой, с забеганием под скакалку и выбеганием.

2.6. Работа с обручами.

Работа с обручами. Занятия с обручем оказывают благоприятное воздействие на состояние дыхательной и сердечнососудистой системы. Данный спортивный инвентарь можно использовать в различных упражнениях: вращение обруча на полу с запрыгивание в него, вращение на талии на руке или ноге, также обруч участвует в различных спортивных эстафетах и играх.

2. Модуль: «Школа мяча»

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Основная задача – научить всех детей владеть мячом на достаточно высоком уровне. Мяч – это снаряд, который требует проворных рук и повышенного внимания. Сюжеты упражнений с мячом разнообразны. Для детей мяч – это круглый, легкий, упругий, привлекательный снаряд, нередко символизирует приобщения к спортивным играм.

Действия с мячом занимают значительное место среди других средств физического воспитания, усложняясь от группы к группе за счет введения дополнительных заданий, а также новых способов их выполнения.

В младшей группе начинают знакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча, учат играть с мячом. Прежде, чем приступать к специальным упражнениям, необходимо научить детей брать, держать и переносить мяч двумя и одной руками.

В средней группе возможности ребенка в бросании и ловле предметов повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера. Дети приучаются отталкивать мяч симметрично обеими руками, придавая ему нужное направление движения.

В старшей группе навыки катания получают дальнейшее развитие. Разнообразнее и сложнее становятся упражнения в бросании и ловле мяча. Дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринужденно держать, быстро и точно передавать в разных направлениях. Задания для старшей группы активно стимулируют проявление разных физических качеств – ловкости, точности, быстроты, чувства ритма, силы, выносливости.

В подготовительной к школе группе у детей совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли. Значительно улучшается владение мячом. Совершенствуются и навыки ловли, ведения мяча правой и левой рукой.

Детей старшего дошкольного возраста надо знакомить с историей возникновения мяча: как делали мяч в старину в России, в какие игры играли («Свечки», «Поднебески», «Одноручье» и т.д.); рассказывать, какие мячи есть в современном мире и какие спортивные игры они олицетворяют – баскетбольные (баскетбол), волейбольные (волейбол), футбольные (футбол), теннисные и т.д.

Помимо упражнений в катании, бросании, ловле, отбивании мяча, дети выполняют упражнения развивающего характера. Общеразвивающие упражнения с мячом занимают достойное место среди упражнений с другими предметами. Закрепление и совершенствование действий с мячом осуществляются в основном в подвижных играх.

3. Модуль: «Буду сильным, буду ловким»

Данный модуль включает в себя использование нестандартного оборудования, что позволяет разнообразить образовательную деятельность по физическому развитию, сделать их максимально интересными и эффективными.

Использование нестандартного оборудования помогает улучшить качество обучения детей основным видам движений. Повысить интерес детей к двигательной активности, вызвать желание заниматься, двигаться, быть активными.

Цель данного модуля заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физическому развитию и физической культуре в целом.

Основные задачи:

1. Вызвать интерес детей к различным видам двигательной деятельности, желание заниматься спортом.
2. Увеличить двигательную активность детей.
3. Поднять эмоциональный настрой в образовательной деятельности по физическому развитию.

Используя нестандартное оборудование, организуется полоса препятствий, которая может содержать различное количество снарядов. Разнообразие вариантов полосы препятствий огромное множество. Полосы препятствий включают те упражнения и то оборудование, которое использовалось ранее на занятиях.

Преодолевая полосу препятствий, ребенок приобретает новые качества, необходимые человеку на протяжении всей его жизни. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

Упражнение: первый раз дети проходят полосу и вместе с инструктором разбирают, что необходимо сделать на каждом этапе и какие возможно допустить ошибки, следующие 3-4 круга, отрабатывается чистота движений и добавляется скорость. После дети расходятся на те участки, которые у них получились хуже всего. В конце занятия меняется направление движения по полосе препятствий. Также для усложнения можно добавить различные предметы (мячи, ежики, Гимнастические палки с песком).

Высокий уровень физического развития, достигнутый в ходе преодоления полосы препятствий, способствует укреплению здоровья детей, умению контролировать свои движения и управлять ими.

В старшем дошкольном возрасте дети могут выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрируя хорошие скоростно-силовые способности, выносливость. И поэтому для тренировки двигательных качеств надо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и особенно желание играть.

II. Организационно-педагогические условия

1. Формы, способы, методы и средства программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Организация образовательной деятельности по профилактике различных заболеваний у детей дошкольного возраста и укреплению опорно-двигательного аппарата осуществляется на адекватных возрасту формах работы с дошкольниками, зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Формы и способы проведения образовательной деятельности:

Классические – по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная часть.

Круговая тренировка – вводная и заключительная часть проводятся в традиционной форме, а время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется посредством круговой тренировки. Для этого следует группу детей, например в 15 человек разделить на 3 подгруппы по 5 человек. Подготовить одинаковый спортивный инвентарь для каждой подгруппы, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый ребёнок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени нагрузки полученной на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает детям проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения.

Тренировочного типа Направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В образовательную деятельность данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах.

Тематические – направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, футбол, баскетбол).

Сюжетно игрового характера – разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Что способствует развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов. Образовательная деятельность сюжетно-игрового характера может производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке, в близлежащем лесу с максимальным использованием естественных условий).

Игровые – набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Игры-путешествия – включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Музыкально-подвижные игры

Содержат упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Контрольно-проверочного типа – выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений и специализированных. Бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание из-за головы двумя руками, складка, мостик, полушпагат, отжимание.

Вариативные методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизации, театрализации, игротитмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения – наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений);

2. Особенности образовательной деятельности и культурных практик

Процесс овладения культурными практиками – это процесс приобретения универсальных культурных умений при взаимодействии с взрослыми и в самостоятельной деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Культурные практики (Крылова Н.Б.):

- Это обычные, привычные для человека способы и формы самоопределения, нормы поведения и деятельности.
- Это разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни
- Это обычные для него (привычные, повседневные) способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с жизненным содержанием его бытия и события с другими людьми.
- Это апробация (постоянные и единичные пробы) новых способов и форм деятельности и поведения в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов.
- Это стихийное и подчас обыденное освоение разного опыта общения и группового взаимодействия с взрослыми, сверстниками и младшими детьми.
- Это приобретение собственного нравственного, эмоционального опыта сопереживания, заботы, эмпатии, помощи и т.п. Здесь скрывается начало «скрытого» воспитания.

В качестве ведущей культурной практики ДОП выступает игровая практика, позволяющая создать событийно организованное пространство образовательной деятельности детей и взрослых. *Игровая культурная практика ребенка* – это основанный на его текущих и перспективных интересах и привычный для него вид самостоятельной игровой деятельности, поведения и душевного самочувствия в ней, а также складывающегося в процессе этой деятельности уникального индивидуального жизненного опыта. Игровая деятельность дошкольников как культурная практика, представляя собой интегративное явление, обеспечивает удовлетворение актуальных запросов ребенка и общества за счет ориентации на потенциальные социальные возможности детей.

Культурная практика целостности телесно-душевно-духовной организации личности ребенка обеспечивает полноценное физическое, психическое и духовное здоровье ребенка на основе интеграции физического, познавательного, речевого, художественно-эстетического и социально-коммуникативного развития ребенка.

Практика целостности – это способность и возможность ребенка целенаправленно и безопасно познавать свои телесные возможности, созидать комфортное душевное состояние, преобразовывать развивающую предметно-пространственную среду.

3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Активность ребенка является основной формой его жизнедеятельности, необходимым условием его развития, которая закладывает фундамент и дает перспективы роста интеллектуального, творческого потенциала ребенка.

Инициативность – частный случай самостоятельности, стремление к инициативе, изменение форм деятельности или уклада жизни. Это мотивационное качество, рассматривается и как волевая характеристика поведения человека.

Инициативность проявляется во всех видах деятельности, но ярче всего в общении, предметной деятельности, игре, экспериментировании. Это важнейший показатель детского интеллекта, его развития. Инициативный ребенок стремится к организации игр, продуктивных видов деятельности, содержательного общения, он умеет найти занятие, соответствующее собственному желанию; включиться в разговор, предложить интересное дело другим детям. В дошкольном возрасте инициативность связана с проявлением любознательности, пытливости ума, изобретательностью. Инициативного ребенка отличает содержательность интересов.

Направления поддержки детской инициативы:

- позиция педагога при организации образовательного процесса, дающая возможность самостоятельного накопления опыта и его осмысления. Основная роль физкультурного инструктора – организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах;
- психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;
- фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

Инициативность проявляется в создании сюжетов и организации совместных игр, в умении выполнять значимые поручения взрослых (родителей и педагогов), способности адекватно оценивать собственную деятельность и поведение, а также деятельность и поведение других детей. Педагог создает условия для свободного выбора детьми различных деятельностей, их участников и форм совместности, а также условий для принятия ими решений, выражения своих чувств и мыслей.

Инициативность наиболее ярко проявляется в играх с правилами. Овладеть правилом – значит овладеть своим поведением. Поэтому задача физкультурного инструктора мотивировать игровые действия детей, непосредственно участвуя и эмоционально включаясь в игры детей. В роли организатора игры педагог вводит правила в жизнь ребенка, а в роли отстраненного наблюдателя – анализирует и контролирует действия детей. Только совмещение этих ролей может обеспечить развитие воли, произвольности и инициативности дошкольников.

4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие физкультурного инструктора с семьями воспитанников.

Для этого необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка.

Родители (законные представители) получают консультации специалистов, информацию о запланированной работе с детьми. Раз в год проводятся *семейные спортивные олимпиады*.

Семейные спортивные олимпиады – это яркие и ожидаемые детьми события, в которых они любят принимать участие, соревнуясь со сверстниками и родителями, демонстрируя полученные физические навыки. Атмосфера праздника и дух соперничества вызывают множество положительных эмоций у детей, а привлечение родителей к проведению этих событий способствует сближению взрослых и детей для победы в соревнованиях.

Задачи:

1. Повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту.
2. Совершенствовать двигательные навыки.
3. Воспитывать физические и морально-ролевые качества.
4. Создать условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Организация и проведение:

Спортивные олимпиады проводятся раз в год, в связи с этим используются разные виды конкурсов. Строятся они как комплексное мероприятие, включая в себя несколько программ. Участники – родители и дети. Олимпиада проводится в течение одного часа и включают в себя соревнования, эстафеты, незнакомые подвижные игры, мастер-классы, сценки-миниатюры.

Результаты:

Во время проведения олимпиады царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.

В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогут: повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье; снизить «дефицит» положительных эмоций у детей, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности.

5. Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение ДОП обеспечивает физическое развитие детей по всем модулям программы, на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

| | | |
|-------------------|------------------|--|
| Развивающая среда | Пространственная | Физкультурно-музыкальный зал |
| | Предметная | <i>Избирателей 11</i> Скакалки – 10 шт. Туннель – 1 шт. Кольца – 12 шт. Фишки – 50 шт. Кубик пластиковый – 20 шт. Гантели пластиковые – 10 шт. Ключка деревянная – 12 шт. Шайба – 13 шт. Кегли – 10 шт. Маты гимнастические – 5 шт. Степ платформы – 15 шт. Лесенка координационная – 2 шт. Ракетка для бадминтона – 10 шт. Воланчик – 6 шт. Ракетка для настольного тенниса – 10 шт. Мяч для настольного тенниса – 20 шт. |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p> Мяч теннисный – 12 шт. Флажки цветные – 20 шт. Скамейка гимнастическая – 2 шт. Ленточки – 10 шт. Канат – 1 шт. Конусы оранжевые – 10 шт. Конусы синие (seven) – 6 шт. Конусы желтые (seven) – 6 шт. Конусы оранжевые (seven) – 6 шт. Палки гимнастические синие – 8 шт. Палки гимнастические желтые – 10 шт. Мячи цветные – 10 шт. Мяч массажный – 10 шт. Мини-мяч для баскетбола – 4 шт. Обруч синий d-90 – 13 шт. Обруч разноцветный d-70 – 10 шт. Обруч оранжевый d-57 – 6 шт. Шведская стенка – 2 шт. Мяч футбольный – 10 шт. Мяч баскетбольный – 10 шт. Крепеж для палок – 6 шт. Мишень деревянная – 1 шт. Гимнастический коврик – 10 шт. Гимнастическая доска – 1 шт. Массажная деревянная дорожка – 1 шт. Массажный коврик – 1 шт. <i>Стахановская 53а</i> Скакалки – 10 шт. Гантели пластиковые – 20 шт. Кубик пластиковый – 20 шт. Ракетка для бадминтона – 10 шт. Воланчик – 5 шт. Канат – 1 шт. Клюшка деревянная – 12 шт. Шайба – 13 шт. Ракетка для настольного тенниса – 11 шт. Мяч для настольного тенниса – 20 шт. Мяч теннисный – 12 шт. Палка гимнастическая зеленая – 21 шт. Палка гимнастическая синяя – 8 шт. Крепеж для палок – 4 шт. Обруч d-70 – 10 шт. Ленточки – 10 шт. Конус оранжевый – 5 шт. Конус оранжевый (seven) – 5 шт. Конус желтый (seven) – 5 шт. Конус синий (seven) – 5 шт. Степ-платформа – 10 шт. Фишки – 50 шт. Кольца – 12 шт. Лесенка координационная – 2 шт. Дорожка массажная деревянная – 1 шт. </p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|-----|--|
| | | <p>Туннель – 1 шт. Мат (дорожка) – 2 шт. Мат – 2 шт. Шведская стенка – 3 шт. Бревно гимнастическое – 1 шт. Скамейка гимнастическая – 4 шт. Мяч мягкий – 20 шт. Мяч цветной d-21 – 10 шт. Мяч футбольный – 10 шт. Мяч баскетбольный – 10 шт.</p> |
| | ТСО | <p><i>Избирателей 11</i> - интерактивная доска -1шт; - проектор -1шт.; - музыкальный центр -1шт.; - ноутбук -1шт. <i>Стахановская 53а</i> - интерактивная доска -1шт; - проектор -1шт.; - музыкальный центр -1шт.; - ноутбук -1шт.</p> |

6. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

| | |
|--|---|
| <i>Образовательные модули (направления развития)</i> | <i>Методические пособия. Учебно-наглядные материалы</i> |
| <i>Для групп детей дошкольного возраста</i> | |
| Спортивная гимнастика | <p>Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 104 с. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.</p> |
| «Школа мяча» | Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2012. – 96 с. |
| «Буду сильным, буду ловким» | <p>Реализация образовательной области «Физическое развитие»/ авт.-сост. Г.Ю. Байкова, В.А. Моргачева, Т.М. Пересыпкина. – Волгоград: Учитель, 2016. – 171 с. Физическое развитие детей 2 – 7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2013. – 229 с.</p> |

7. Учебный план

Учебный план

| <i>Модули</i> | 4-й год жизни | 5-й год жизни | 6-й год жизни | 7-й год жизни | <i>Итого за четыре года обучения</i> |
|---------------|--|--|--|--|--------------------------------------|
| | <i>Кол-во часов в год (кол-во периодов/минуты)</i> | |
| Спортивная | 34/510 | 36/720 | 32/800 | 31/930 | 133/2960 |

| | | | | | |
|-----------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|
| гимнастика | | | | | |
| Школа мяча | 22/330 | 18/360 | 21/525 | 22/660 | 83/1875 |
| «Буду сильным, буду ловким» | 16/240 | 18/360 | 19/475 | 19/570 | 72/1645 |
| <i>Итого в год</i> | 72/1080 | 72/1440 | 72/1800 | 72/2160 | 288/6480 |

Календарный учебный график

| Содержание | Возрастные группы | | | |
|--|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| | <i>Младшая группа (3 – 4 года)</i> | <i>Средняя группа (4 – 5 лет)</i> | <i>Старшая группа (5 – 6 лет)</i> | <i>Подготовительная группа (6 – 7 лет)</i> |
| <i>Начало образовательного периода</i> | 01.10.2018 | 01.10.2018 | 01.10.2018 | 01.10.2018 |
| <i>Окончание образовательного периода</i> | 28.06.2019 | 28.06.2019 | 28.06.2019 | 28.06.2019 |
| <i>Продолжительность образовательного периода, всего, в том числе:</i> | 36 недель | 36 недель | 36 недель | 36 недель |
| <i>1 полугодие</i> | 13 недель | 13 недель | 13 недель | 13 недель |
| <i>2 полугодие</i> | 23 недель | 23 недель | 23 недель | 23 недель |
| <i>Продолжительность НОД</i> | не более 15 минут | не более 20 минут | не более 25 минут | не более 30 минут |
| <i>Количество ОД по ДОП в неделю</i> | 2 | 2 | 2 | 2 |
| <i>Объем недельной образовательной нагрузки (ООД) в том числе</i> | 30 мин | 40 мин | 50 мин | 60 мин |
| <i>Итого в год по группе</i> | 1080 мин | 1440 мин | 1800 мин | 2160 мин |

8. Особенности организации образовательной деятельности дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции «Богатырь»

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования или инструктор по физической культуре, квалификация которого должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 31 мая 2011 г. № 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 г., регистрационный № 21240).

Основные требования к кадровым (педагогическим) условиям реализации программы.

Педагог дополнительного образования или инструктор по физической культуре должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную,

физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; педагогику и психологию; возрастную физиологию, анатомию; санитарию и гигиену; методику обучения на спортивных снарядах и приспособлениях; методику обучения игровым видам спорта, плаванию; правила поведения на воде; правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий; основы коррекционно-оздоровительной работы и соответствующие методики (при работе с детьми, имеющими отклонения в развитии); современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), педагогическими работниками; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего распорядка (трудового распорядка) образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

Построение образовательной деятельности. Основа программы – в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Образовательная деятельность составляется согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствует возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников. Материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, образовательная деятельность составляет единую систему обучения. Структура проведения образовательной деятельности состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Деление на части относительно, образовательная деятельность составляет единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач.

Задачи 1-ой части:

- подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему;
- разогреть мышцы, связки и суставы;
- создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Но возможны и другие варианты конструирования образовательной деятельности, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени.

Задачи 2-ой части:

- формируются двигательные умения и навыки;
- идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени.

Задачи 3-ой части:

- постепенное снижение нагрузки.

В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

Особенности методики обучения. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в ДОП, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения – на этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения и дает название упражнения, а воспитанники пытаются воссоздать увиденное, пробуют выполнить его. Объяснение образное и краткое, с использованием гимнастической терминологии.

При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод (изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению). Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

Педагог использует разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают воспитанникам правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах, танцах и играх.

9. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда способствует укреплению и сохранению здоровья.

Материалы и оборудование создают оптимально насыщенную (без чрезмерного обилия и без недостатка), мобильную среду и обеспечивают реализацию дополнительной общеразвивающей программы в совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности ребенка, с учетом его потенциальных возможностей, интересов и социальной ситуации развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- формирование основ бережения своего здоровья;
- безопасность пространственных элементов и окружающего пространства;
- развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей);
- развитие творческих способностей ребенка;
- формирование позиции активного участия и гармонии в окружающем пространстве,
- стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развития и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития).

Развивающая предметно-пространственная среда выстраивается на следующих принципах:

- Насыщенность среды, предусматривает оснащенность средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем;

- Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

- Полифункциональность предусматривает обеспечение всех составляющих воспитательно-образовательного процесса и возможность разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды;

- Вариативность среды предполагает наличие различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную деятельность детей;

- Доступность среды;

- Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Оценочные материалы

В соответствии с п.3.2.1 ФГОС ДО при оценке реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей».

Педагогическая оценка связана с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Следствием педагогической диагностики является наличие разработанных мероприятий для более результативного развития каждого диагностируемого ребенка.

Диагностика уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста состоит из двух частей.

1. **Физическое развитие** (измерение длины и массы тела);

2. **Развитие психофизических качеств:**

- *измерение силы:* подъем туловища в сед, динамометрия ручная
- *скоростно-силовые качества:* прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность; метание на дальность правой и левой рукой от плеча (мешочка с песком весом 200 г)
- *быстрота:* бег на дистанции 10 м и 30 м;
- *выносливость:* бег на дистанции 90, 120, 150, (в зависимости от возраста детей);
- *ловкость:* прыжки через скакалку;
- *гибкости:* наклон туловища вперед на скамейке.

Диагностика физического развития.

Измерение длины тела. Длина тела измеряется верхушечной точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1 см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерение массы тела. Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 4-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. №916)

| № | Наименование показателя | Пол | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|---|-------------------------|------|---------|---------|---------|---------|
| 1 | Бросок набивного мяча | Мал. | 140-180 | 160-230 | 175-300 | 220-350 |
| | | Дев. | 130-175 | 150-225 | 170-280 | 190-330 |
| 2 | Прыжок в длину с места | Мал. | 75-95 | 85-130 | 100-140 | 130-155 |
| | | Дев. | 70-90 | 85-125 | 90-140 | 125-150 |

| | | | | | | |
|----|---|------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 3 | Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | Мал. | 2-5 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |
| | | Дев. | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-12 |
| 4 | Бег на дистанцию 10 метров схода | Мал. | 5,5-5,0 | 3,8-3,7 | 2,5-2,1 | 2,3-2,0 |
| | | Дев. | 5,7-5,2 | 4,0-3,8 | 2,6-2,2 | 2,5-2,1 |
| 5 | Бег на дистанцию 30 метров | Мал. | 8,5-10,0 | 8,2-7,0 | 7,0-6,3 | 6,2-5,7 |
| | | Дев. | 8,8-10,5 | 8,5-7,4 | 7,5-6,6 | 6,5-5,9 |
| 8 | Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество) | Мал. | 6-8 | 9-11 | 10-12 | 12-14 |
| | | Дев. | 4-6 | 7-9 | 8-10 | 9-12 |
| 9 | Прыжки через скакалку | Мал. | | 1-3 | 3-15 | 7-21 |
| | | Дев. | | 2-5 | 3-20 | 15-45 |
| 10 | Бег на дистанцию 90,120,150 метров | Мал. | | 31,6-34,6 | 31,9-35,0 | 31,5-35,2 |
| | | Дев. | | 32,0-35,0 | 32,0-36,0 | 32,5-37,0 |
| 11 | Поднимание ног в положении лежа на спине | Мал. | | 9-10 | 10-11 | 11-13 |
| | | Дев. | | 6-8 | 7-9 | 10-12 |

Использование диагностических тестов

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) – к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Диагностика психофизических качеств

Тесты по определению скоростно-силовых качеств

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 2 попытки. Засчитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делаются 2 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Метание мешочка с песком весом 200 г на дальность правой и левой рукой

По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.П. стоя производит бросок мешочка с песком (200 гр.), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Тесты по определению быстроты

Бег на дистанцию 10 метров

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из 2 попыток.

Бег на дистанцию 30 метров

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш».

Тесты по определению ловкости

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Тесты по определению гибкости

Наклон туловища вперед

Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). По линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Тесты по определению выносливости

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: (средняя группа) - дистанция 90 м;
(старшая группа) - дистанция 120 м;
(подготовительная группа) - дистанция 150 м.

Тесты по определению силовой выносливости

Подъем туловища в сек (за 30 секунд)

Ребенок лежит на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, и вновь ложится. Считается количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Рабочая программа модуля спортивная гимнастика

Гимнастика – это самый массовый, самый доступный вид спорта. Гимнастика – одно из самых красивых направлений в спорте. Она позволяет давать ребенку разнообразные упражнения на все группы мышц, развивает не только силу, но и гибкость, координацию движений. Гимнастика учит детей элементарным навыкам безопасности. Очень важно, чтобы каждый ребенок нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам, что поможет ему на протяжении всей жизни самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать свое здоровье и психологическое равновесие.

Спортивная гимнастика в ДОУ – это образовательная деятельность педагога с детьми под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Цель: повышение уровня здоровья детей, развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость).

Задачи:

1. Формировать правильную осанку и разностороннее гармоничное развитие личности.
2. Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений.
3. Воспитывать морально-волевые, эстетические и физические качества, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
4. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу, осознанное отношение к двигательным действиям, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
5. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности.

Модуль спортивная гимнастика решает оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляет индивидуально-дифференцированный подход, учитывает психические особенности детей. Он состоит из нескольких направлений.

2.1. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе».

Оздоровительно-развивающая гимнастика «Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Она представляет собой танцевально-ритмическую гимнастику, нетрадиционные виды упражнений и креативную гимнастику. Представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывают определенное воздействие на детей. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Игровой *метод* придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной *целью* является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Исходя из целей гимнастики, предусматривается решение следующих *задач*:

1. Укрепление здоровья;
2. Совершенствование психомоторных способностей;

3. Развитие творческих и созидательных способностей.

Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень образовательной деятельности. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

2.2. *Стретчинг*-гимнастика включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Делать стретчинг-гимнастику можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как путем воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений. Подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

2.3. *Йога*

Детская йога благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

Основу занятий составили комплексы физических упражнений с элементами йоги. Для проведения таких занятий подбираются самые доступные йоговские позы. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.д. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.

2.4. *Аэробика*

Это система упражнений, включающая в себя танцевальные движения, шаги и гимнастику в танцевальном сопровождении. Аэробика направлена на организацию детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений, таких как различные виды ходьбы:

Базовые шаги:

Маршевые простые шаги:

March - ходьба на месте.

Basic step - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

V-step - шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

Mambo - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

Cross - шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги.

Step touch - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).

Knee up - шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой –подъем колена правой.

Curl - шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой –захлест правой.

Kick - шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45 градусов («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45 градусов («удар»).

Lift side - шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45 градусов («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45 градусов («удар»).

Open step - правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

2.5. Работа на скакалке.

Скакалка один из самых сложных снарядов. Прыжки на скакалке способствуют развитию выносливости, скорости и ритма, а также развитие мышц предплечий и пресса, вырабатывает командный дух в работе с большой скакалкой. Существует огромное разнообразие прыжков на скакалке: прыжки вперед, прыжки назад, прыжки козлик, прыжки крестиком. Работа на одной скакалке по одному, парами, тройками, командой, с забеганием под скакалку и выбеганием.

2.6. Работа с обручами.

Работа с обручами. Занятия с обручем оказывают благоприятное воздействие на состояние дыхательной и сердечнососудистой системы. Данный спортивный инвентарь можно использовать в различных упражнениях: вращение обруча на полу с запрыгивание в него, вращение на талии на руке или ноге, также обруч участвует в различных спортивных эстафетах и играх.

| Модуль | Периоды | Октябрь | | |
|-----------------------|---------|--|--|---|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 3-4 | Возраст детей: 4ый год жизни | | |
| | | 1. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет 2. Упражняться в ходьбе по канату боком 3. Упражнять в ползании по лазу | 1. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. Аэробика 4. Ходьба по канату боком 5. Ползание по лазу 6. Игра «Эстафета в парах» 7. Ходьба обычная. | 1. Канат 2. Туннель |
| Ноябрь | | | | |
| Спортивная гимнастика | 9-10 | 1. Упражняться в прыжках через обруч 2. Упражняться во вращении обруча 3. Укреплять мышечный корсет позвоночника | 1. Ходьба на носках, на пятках, с обручем в руках 2. Бег за педагогом по кругу с обручами 3. ОРУ (обручи) 4. вращение обруча 5. прыжки через обруч 6. Подвижная игра "Лиса и колобок" 7. Ходьба обычная. | 1. Обручи по количеству детей |
| | | 1. Учить катать обруч на дальность 2. Учить ходить с колечком на голове 3. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет. | 1. Ходьба в рассыпную на носках, на пятках, ползание, встать в шеренгу по сигналу 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с листочками) 4. Катание обруча на дальность 5. Ходьба между колечками, по сигналу положить колечко на голову и идти обратно 6. Подвижная игра "Солнышко и Дождик" 8. Ходьба обычная | 1. Обручи на каждого ребенка 2. Колечки на каждого ребенка |
| Спортивная гимнастика | 15-16 | 1. Формировать правильную осанку | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег за педагогом по кругу, с остановкой на | 1. Канат 2. Колечки на каждого |

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|--|---|
| | | 2.Учить ходить по канату боком с колечком на голове 3.Упражнять в маршевых шагах под музыку | одной ноге по сигналу 3. ОРУ (с массажными мячами) 4. Ходьба по канату боком с колечком на голове 5. Аэробика 6. Эстафета «Сороконожка» 7. Правильная осанка 8. Ходьба обычная. | ребенка 3. Массажные мячи |
| <i>Декабрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Спортивная гимнастика</i> | 17-18 | 1. Упражняться в игру боулинг 2. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет. 3. Учить расслаблять мышцы и растягивать их посредством элементов йоги | 1. Ходьба враспынную на носках, на пятках, ползание, встать в шеренгу по сигналу 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с ежиками) 4. Ходьба по наклонной лестнице, опираясь руками и ногами 5. Игра в боулинг 6. Элементы йоги на растяжку 7. Ходьба обычная, проверка правильной осанки | 1. Массажные мячи 2. Кегли и мячи для боулинга |
| <i>Январь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Спортивная гимнастика</i> | 29-30 | 1.Упражнять в беге по кругу, змейкой, с остановкой 2.Упражнять в ползании, как "черепашки" 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (с гантелями) 4. Прыжки на батуте с помощью взрослого 5.Ползание как "черепашки" | 1.Гантели на каждого ребенка 2. Стойки (4-5 шт.) 3. Канат |

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|---|---|
| | | | 6. Правильная осанка 7. Йога 8. Ходьба обычная. | |
| Спортивная гимнастика | 31-32 | 1.Упражнять в беге по кругу, змейкой, с остановкой 2.Упражнять в ползании, как "черепашки" 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (с гантелями) 4. Прыжки на батуте с помощью взрослого 5.Ползание как "черепашки" 6. Правильная осанка 7. Йога 8. Ходьба обычная. | 1.Гантели на каждого ребенка 2. Стойки (4-5 шт.) 3. Канат |
| <i>Февраль</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 33-34 | 1.Формировать правильную осанку 2. Упражнять детей в умении управлять своим телом 3.Развивать ориентировку в пространстве | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег за педагогом по кругу, с изменением темпа 3. ОРУ (со снежками) 4. Ходьба по массажным дорожкам 5. Катание "бревнышком" со спины на живот 6. Стретчинг 7. Правильная осанка 8. Ходьба обычная. | 1. Снежки на каждого ребенка 2. Массажные дорожки |
| Спортивная гимнастика | 39-40 | 1.Упражнять мышца живота и спины 2. Укреплять мышцы рук и ног | 1.Ходьба перекаат с пятки на носок, боковой шаг боком 2. ОРУ (с ленточками) 3. Стретчинг упражнения для укрепления позвоночника 4. Игра «Рыбак и рыбки» | 1. Ленточки на каждого ребенка |
| <i>Апрель</i> | | | | |

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|-------------------------------------|----------------|---|---|--|
| <i>Спортивная гимнастика</i> | 49-50 | 1. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц ног 2. Упражняться в прыжках через несколько палочек 3. Упражняться в кручение обруча | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег за педагогом по кругу, с приседанием по сигналу 3. ОРУ (с гимнастическими палками) 4. Прыжки через несколько палочек боком 5. Кручение обруча 6. Подвижная игра "Ветер" 7. Проверка осанки. | 1. Гимнастические палки 2. Гимнастические палки 3. Обручи на каждого ребенка |
| <i>Спортивная гимнастика</i> | 56 | 1. Упражнять в беге и ходьбе 2. Упражнять в ползании как "черепашки" 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (с ежиками) 4. Ползание как "черепашки" 5. Подвижная игра "Пчелки-золотые челки" 6. Проверка осанки | 1. Мячи ежики |

Май

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|---------------------------------------|----------------|---|--|---|
| <i>«Спортивная гимнастика»</i> | 58-59 | 1. Упражнять в ходьбе держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 2. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (гантелями) 4. Прыжки на батуте без помощи взрослого с поворотом по кругу 5. Ходьба, держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 6. Правильная осанка 7. Ходьба обычная. | 1. Гантели на каждого ребенка 2. Стойки (4-5 шт.) 3. Канат 4. Набор бадминтона |

| | | | | |
|------------------------------|-------|---|---|---|
| Спортивная гимнастика | 60 | 1. Упражняться в бросании мешочка вверх и ловить двумя руками 2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины | 1. Ходьба на носках, на пятках, по канату боком, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу 3. ОРУ (мешочком) 4. Бросание мешочка вверх и ловля 6. Правильная осанка. | 1. Гимнастические палки на каждого ребенка |
| Спортивная гимнастика | 61-62 | 1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок 2. Упражнять в ползании как "черепашки" 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (с флажками) 4. Аэробика 5. Ползание как "черепашки" 6. Подвижная игра "Пожарники" | 1. Флажки на каждого ребенка 2 Канат |
| Спортивная гимнастика | 63-64 | 1. Упражняться в игру боулинг 2. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет. 3. Учить расслаблять мышцы и растягивать их посредством элементов йоги | 1. Ходьба в рассыпную на носках, на пятках, ползание, вставание в шеренгу по сигналу 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с ежиками) 4. Игра в боулинг 5. Элементы йоги на растяжку 6. Ходьба обычная, проверка правильной осанки | 1. Мячи ежики по количеству детей 2. Кегли и мячи для боулинга 3. Музыкальное сопровождение |

Июнь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|-------------------------------|----------------|---|---|---|
| «Спортивная гимнастика | 65-66 | 1. Упражнять в ходьбе держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 2. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (гантелями) 4. Прыжки на батуте без помощи взрослого с | 1. Гантели на каждого ребенка 2. Стойки (4-5 шт.) 3. Канат 4. Набор бадминтона |

| | | | | |
|------------------------------|-------|---|--|--|
| | | | поворотом по кругу 5. Ходьба, держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 6. Правильная осанка 7. Ходьба обычная. | |
| Спортивная гимнастика | 67-68 | 1. Упражняться в бросании мешочка вверх и ловить двумя руками 2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины | 1. Ходьба на носках, на пятках, по канату боком, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу 3. ОРУ (мешочком) 4. Бросание мешочка вверх и ловля 6. Работа на мячах прыгунах, соревнуясь друг с другом 7. Правильная осанка. | 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Мячи прыгуны на каждого ребенка |
| Спортивная гимнастика | 69-70 | 1. Упражняться в игру боулинг 2. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет. 3. Учить расслаблять мышцы и растягивать их посредством элементов йоги | 1. Ходьба в рассыпную на носках, на пятках, ползание, вставание в шеренгу по сигналу 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с ежиками) 4. Игра в боулинг 5. Элементы йоги на растяжку 6. Ходьба обычная, проверка правильной осанки 7. Мониторинг | 1. Мячи ежики по количеству детей 2. Кегли и мячи для боулинга |

| Модуль | Периоды | Октябрь <i>Возраст детей: 5ый год жизни</i> | | |
|------------------------------|---------|--|--|--|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 1-2 | 1. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц ног 2. Учить прыгать через обруч, как на скакалке | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, с приседанием по сигналу с обручем 3. ОРУ (с кубиками) | 1. Кубики на каждого ребенка 2. Обручи на каждого ребенка |

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|---|---|
| | | 3.Формировать правильную осанку | 4. Прыжки на обруче 5. Складочка, бабочка 6. Подвижная игра "Дождик и солнышко" 7. Проверка осанки | |
| Спортивная гимнастика | 5-6 | 1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с гимнастическими палками) 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 6. Складочка, полушпагат продольный 7. Проверка осанки | 1. Гимнастическая скамейка (2 шт.) 2. Гимнастические палки 3. Массажная дорожка |
| <i>Ноябрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 13-14 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тяни-толкай 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег змейкой с остановкой по сигналу 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тяни-толкай 5. Кидание кольца на стойку 6. Проверка осанки 7. Игра «Кенгуру» | 1. Стульчики на каждого ребенка 2.Массажные дорожки 3. Кольца |
| <i>Декабрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 17-18 | 1.Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы 2. Учить бросать мяч в корзину 3.Воспитывать организованность. | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом 3. ОРУ (с ленточками) 4. Ползание на четвереньках назад 5. Бросание мяча в корзину с 2 шагами | 1. Ленточки на каждого 2. Мячи |

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|---|--|
| | | | 6. Аэробика 7. Эстафета в парах | |
| Спортивная гимнастика | 19-20 | 1. Упражнять в сбивании мячом кегель 2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины | 1. Игра "Быстро по местам" 2. Бег по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с кеглями) 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Стретчинг 6. Игра «Боулинг» в парах | 1. Кегли 2. Набор для боулинга |
| <i>Январь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 27-28 | 1. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 2. Укреплять мышцы ног и спины | 1. Игра "Быстро по местам" 2. Бег по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с мячами ежиками) 4. Ходьба по массажным дорожкам 5. Складочка, бабочка, шпагат 6. Проверка осанки 7. Подвижная игра "Освободи руки от обруча" | 1. Массажные мячи 2. Массажные дорожки 3. Стойки (4-5 шт.) |
| Спортивная гимнастика | 31-32 | 1. Упражнять ползать, как "черепашки" змейкой между предметов 2. Укреплять мышцы рук и ног 3. Развивать гибкость. | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Ползание как "черепашки" змейкой между предметов 5. Упражнения на растяжку 6. Эстафета в парах «Змейка» | 1. Канат 2. Стульчики на каждого ребенка 3. Кубики |
| <i>Февраль</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|--|---|
| Спортивная гимнастика | 34 | 1. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы 2. Учить выполнять комплекс упражнений с мешочком 3. Развивать гибкость | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом 3. ОРУ (со скакалками) 4. Работа с мячом в подгруппах 5. Складочка, бабочка, шпагат, корзиночка 6. Подвижная игра "Совушка" 7. Проверка правильной осанки | 1. Стойки 5-6 шт. 2. Мячи на каждого ребенка 3. Скакалки на каждого ребенка |
| Спортивная гимнастика | 36 | 1. Упражняться в передаче мяча друг другу, стоя на скамейке 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба врассыпную, на носочках, пятках, внешней стороне стопы 2. Бег с заданием (пружинки, поворот, прыжки и т.д.) 3. Передача мяча, стоя на скамейке 4. Складочка, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Подвижная игра «Два арбуза» | 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Мячи |
| Спортивная гимнастика | 37-38 | 1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба врассыпную на носках, на пятках 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 5. Складочка, шпагат продольный, березка 6. Проверка осанки | 1. Скамейки (2 шт.) 2. Гимнастические палки на каждого ребенка |
| <i>Март</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|------------------------------|-------|--|---|---|
| Спортивная гимнастика | 41 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить прыгать на батуте на максимальную высоту со страховкой взрослого 2. Упражняться в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с выполнением заданий 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на двух ногах на бревно 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Бревно |
| Спортивная гимнастика | 42-43 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать правильную осанку 2. Учить ходить с мешочком по канату 3. Укреплять мышцы рук | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег по кругу медленный, быстрый, змейкой между предметами 3. ОРУ (с кубиками) 4. Ходьба по канату 5. Игра "Освободи руки от мешочка" 6. Упражнения на растягивание с использованием элементов йоги 7. Проверка осанки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кубики на каждого ребенка 2. Гимнастические палки на каждого ребенка 3. Стойки (4-5 шт.) 4. Канат |
| Спортивная гимнастика | 46 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения с мячом в парах 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Броски и ловля мяча в паре друг другу 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание «Тяни-толкай», полушпагат, корзина, качель 7. Проверка осанки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольца 4. Мячи на подгруппу |

| | | | | |
|------------------------------|-------|--|--|---|
| Спортивная гимнастика | 47-48 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела 3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (мячи) 4. Эстафета: «Хоккейная» 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги | <ol style="list-style-type: none"> 1. Массажные дорожки 2. Хоккейный набор 3. Мячи |
|------------------------------|-------|--|--|---|

Апрель

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------|----------------|--|--|---|
| Спортивная гимнастика | 49-50 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца 3. Развивать ориентировку в пространстве | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, с выполнением заданий 2. ОРУ (с гимнастическими палками) 3. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 4. Игра «Боулинг» в парах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка, березка 6. Проверка осанки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Набор для боулинга |

Май

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|---------------|----------------|---------------|-------------------|---------------------|
|---------------|----------------|---------------|-------------------|---------------------|

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|---|--|
| <i>Спортивная гимнастика</i> | 59-60 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 2. ОРУ (с флажками) 3. Подбрасывание теннисной ракеткой мячик 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Игра: «Кто быстрее надует шарик» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Флажки на каждого ребенка 2. Теннисные ракетки и мячики |
| <i>Спортивная гимнастика</i> | 61-62 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в работе с мячом 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с массажными мячами) 3. Работа с мячом об стену 4. Аэробика 5. Проверка осанки 6. Игра: «Рыбаки и рыбы» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Массажные мячи 2. Мячи на каждого ребенка |
| <i>Спортивная гимнастика</i> | 63-64 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять 2. Развивать смекалку 3. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козликом | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег змейкой со сменой направления, с захлестом голени, подскоками 2. ОРУ (с обручами) 3. Прыжки, крутя обруч как скакалку, прыжки на скакалке 4. Фитбол-гимнастика 5. Подвижная игра "Ловишки с мячом" 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обручи на каждого ребенка 2. Скакалки на каждого ребенка |
| <i>Июнь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|------------------------------|-------|---|--|---|
| Спортивная гимнастика | 69-70 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 2. ОРУ (с флажками) 3. Подбрасывание теннисной ракеткой мячик 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Релаксация под музыку 7. Игра: «Кто быстрее надует шарик» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Флажки на каждого ребенка 2. Теннисные ракетки и мячики |
| Спортивная гимнастика | 71-72 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в работе с мячом 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с массажными мячами) 3. Работа с мячом об стену 4. Аэробика 5. Проверка осанки 6. Игра: «Рыбаки и рыбы» 7. Мониторинг | <ol style="list-style-type: none"> 1. Массажные мячи 2. Мячи на каждого ребенка |

| | | | | |
|---------------|----------------|---|-------------------|---------------------|
| Модуль | Периоды | <i>Октябрь</i> <i>Возраст детей: бой год жизни</i> | | |
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|------------------------------|---------------|---|--|--|
| Спортивная гимнастика | 1-2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить прыгать на большой скакалке 3. Формировать правильную осанку | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проверка осанки у стены 2. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 3. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 4. ОРУ (со скакалками) 5. Прыжки на скакалке 6. Прыжки на большой скакалке 7. Складочка, полушпагат 8. Подвижная игра "Вышибалы" 9. Проверка осанки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Массажные дорожки 2. Скакалки на каждого ребенка 3. Мяч |
| Спортивная гимнастика | 3-4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках с мешочком на спине 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (мячи) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед с гимнастическими палками на спине 6. Стретчинг 7. Проверка осанки 8. Игра «Рыбаки и рыбы» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи 2. Скамейки (2 шт.) 3. Гимнастические палки на каждого ребенка |
| <i>Ноябрь</i> | | | | |
| Модуль | Модуль | Модуль | Модуль | Модуль |

| | | | | |
|------------------------------|-------|---|--|---|
| Спортивная гимнастика | 9-10 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в запрыгивании на бревно 2. Укреплять мышцы рук и ног | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на двух ногах на бревно 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 6. Игра «Третий лишний» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Бревно |
| Спортивная гимнастика | 13-14 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Кидание кольца на стойку 5. Упражнения на растягивание «Тяни-толкай» 6. Проверка осанки 7. Игра «Не задень!» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольца |
| Спортивная гимнастика | 15-16 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами 3. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (мячи) 4. Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд 5. Эстафета: «Черепашка» 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги | <ol style="list-style-type: none"> 1. Массажные дорожки 2. Мячи на каждого ребенка |
| <i>Декабрь</i> | | | | |

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------|---------|---|---|---|
| Спортивная гимнастика | 19-20 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца "Летка-енка" 3. Развивать ориентировку в пространстве | 1. Бег по кругу, подскоками, боковой галоп 2. Тачки в парах 3. ОРУ (с массажными мячами) 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Игра «Боулинг» в парах 6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки | 1. Массажные мячи на каждого ребенка 2. Набор для боулинга |

Январь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------|----------|---|--|---|
| Спортивная гимнастика | 30-31-32 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества | 1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления 2. ОРУ (со стульчиками) 3. Станции: - пролезание через туннель - прыжки через короткую скакалку; - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 4. Стретчинг 5. Подвижная игра "Освободи руки от обруча" 6. Проверка осанки | 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Скамейки 4. Обручи на каждого ребенка 5. Туннель |

Февраль

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|--------|---------|--------|------------|--------------|
|--------|---------|--------|------------|--------------|

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|---|--|
| Спортивная гимнастика | 33-34 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить прыгать на большой скакалке спиной 3. Формировать правильную осанку | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проверка осанки у стены. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (со скакалками) 4. Прыжки на скакалке 5. Прыжки на большой скакалке спиной 6. Складочка, полушпагат 7. Подвижная игра "Вышибалы" 8. Проверка осанки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Массажные дорожки 2. Скакалки на каждого ребенка 3. Мяч |
| Спортивная гимнастика | 37-38 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тележка 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание 7. Проверка осанки 8. Игра «Мяч капитану» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольца |
| <i>Март</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|------------------------------|-------|---|---|---|
| Спортивная гимнастика | 45-46 | 1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Учить прыгать на батуте с разножками в сторону и вперед назад 3. Формировать навыки выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (массажные мячи) 4. Прыжки на батуте с разножками в сторону и вперед назад 5. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Эстафета: «Гусеницы и вороны»» | 1. Массажные дорожки 2. Массажные мячи 3. Кегли |
|------------------------------|-------|---|---|---|

Апрель

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------|----------------|---|---|------------------------------|
| Спортивная гимнастика | 54-55-56 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков 3. Развивать волевые качества | 1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра 2. Ходьба с выпадом на правую и левую ногу, с махом вперед 3. ОРУ (с флажками) 4. Аэробика 5. Упражнения на растягивание 6. Проверка осанки | 1. Флажки на каждого ребенка |

Май

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------|----------------|---|--|--|
| Спортивная гимнастика | 61-62 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве | 1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с кубиками) 3. Подбрасывание теннисной ракеткой мячик 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Игра «Третий лишний» | 1. Кубики 2. Теннисные ракетки и мячики |

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|--|--|
| | | | 7. Проверка осанки | |
| Спортивная гимнастика | 63-64 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества | 1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления 2. ОРУ (со стульчиками) 3. Станции: - прыжки через короткую скакалку - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки 6. Игра «Самый быстрый!» | 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Скамейки |
| <i>Июнь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 69-70 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве | 1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с кубиками) 3. Подбрасывание теннисной ракеткой мячик 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Игра «Третий лишний» 7. Проверка осанки | 1. Кубики 2. Теннисные ракетки и мячики |
| Спортивная гимнастика | 71-72 | 1. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козлик 2. Развивать смекалку 3. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях | 1. Бег змейкой со сменой направления, с захлестом голени, подскоками 2. ОРУ (с обручами) 3. Прыжки, крутя обруч как скакалку 4. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 5. Подвижная игра «Вышибалы» 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Мониторинг | 1. Обручи на каждого ребенка 2. Скакалки на каждого ребенка |

| Модуль | Периоды | Октябрь <i>Возраст детей: 7ой год жизни</i> | | |
|------------------------------|---------|--|--|--|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 1-2 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить прыгать на большой скакалке 3. Формировать правильную осанку | 1. Проверка осанки у стены 2. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 3. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 4. Аэробика 5. Прыжки на скакалке 6. Прыжки на большой скакалке 7. Складочка, полушпагат 8. Подвижная игра "Вышибалы" 9. Проверка осанки | 1. Массажные дорожки 2. Скакалки на каждого ребенка 3. Мяч |
| Спортивная гимнастика | 5-6 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Упражняться в работе с гимнастической лентой 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с массажными мячами) 4. Работа с гимнастической лентой 5. Отжимания (10 раз) 6. Упражнения, на растягивание, используя элементы йоги 7. Проверка осанки 8. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1. Массажные дорожки 2. Массажные мячи 3. Гимнастические ленты |
| <i>Октябрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|--|--|
| Спортивная гимнастика | 9-10 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тележка 5. Упражнения на растягивание 6. Отбивание мяча правой, левой рукой с движением по залу, чередуя при этом руки 7. Проверка осанки 8. Игра «Два арбуза» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольца |
| <i>Ноябрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 15-16 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата 3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (с лентами) 4. Аэробика 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 6. Эстафета: «Лягушачьи бега» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Массажные дорожки 2. Ленточки |
| <i>Декабрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 17-18 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно- | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу змейкой с изменением направления, с работой рук, подскоками, боковой галоп 2. ОРУ (с фишками) 3. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Фишки на каждого ребенка 2. Набор для боулинга |

| | | | | |
|------------------------------|-------|---|---|---|
| | | профилактического танца "Летка-енка" 3. Развивать ориентировку в пространстве | 4. Игра «Боулинг» в парах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки | |
| Спортивная гимнастика | 21-22 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Формировать навыки выразительности и подвижности 3. Развивать волевые качества | 1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу, с махом, перекаты с продвижением в сторону 2. ОРУ (с кубиками) 3. Стретчинг 5. Проверка осанки 6. Игра «Зоопарк» | 1. Кубики на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Музыкальное сопровождение |

Январь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------|----------------|---|---|----------------------------|
| Спортивная гимнастика | 30-31-32 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Развивать силу основных мышечных групп 3. Развивать волевые качества | 1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления 2. ОРУ (с мячами) 3. Игра пятнашки 4. Упражнения на растягивание, с элементами йоги 5. Проверка осанки 6. Игра «Рыбак и рыбки» | 1. Мячи на каждого ребенка |

Февраль

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|---------------|----------------|---------------|-------------------|---------------------|
|---------------|----------------|---------------|-------------------|---------------------|

| | | | | |
|------------------------------|-------|---|---|---|
| Спортивная гимнастика | 37-38 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Формировать навыки выразительности и подвижности 3. Развивать волевые качества | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу, с махом, перекаты с продвижением в сторону 2. ОРУ (с мячами) 3. Стретчинг 5. Проверка осанки 6. Игра «Зоопарк» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи на каждого ребенка 2. Скакалки |
|------------------------------|-------|---|---|---|

Март

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------|----------------|---|--|--|
| Спортивная гимнастика | 45-46 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тележка 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание: Складочки, шпагаты, лягушка, корзинка 7. Проверка осанки 8. Игра «Собери шишки» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольца |

Апрель

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------|----------------|---|---|--|
| Спортивная гимнастика | 49-50 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца 3. Закреплять умения ловить и бросать мяч | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, 5 мин 2. ОРУ (с гантелями) 3. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 4. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши 5. Игра «Боулинг» в парах 6. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Гантели на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Мячи на каждого ребенка |

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|--|---|
| | | | 7. Релаксация под музыку | |
| Спортивная гимнастика | 53-54 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу, перекатов в сторону с продвижением по кругу 2. ОРУ (с флажками) 3. Работа по станциям; <ul style="list-style-type: none"> - скакалки прыжки спиной - прыжки змейкой - кольцеброс 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки 6. Игра «Хвостики» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Флажки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Кольца |
| <i>Май</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 57-58 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козликом 3. Развивать волевые качества | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления 2. ОРУ (со стульчиками) 3. Прыжки на скакалке назад и козликом 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки 6. Игра «Третий лишний с обручами» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Обручи |
| Спортивная гимнастика | 63-64 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу, перекатов в сторону с продвижением по кругу 2. ОРУ (с флажками) 3. Работа по станциям; <ul style="list-style-type: none"> - скакалки прыжки спиной - прыжки змейкой - кольцеброс 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Флажки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Кольца |

| | | | | |
|------------------------------|----------------|---|--|--|
| | | | 6. Игра «Хвостики» | |
| <i>Июнь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Спортивная гимнастика | 69-70 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козликом 3. Развивать волевые качества | 1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления 2. ОРУ (со стульчиками) 3. Прыжки на скакалке назад и козликом 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки 6. Игра «Третий лишний с обручами» | 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Обручи |
| Спортивная гимнастика | 71-72 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца 3. Закреплять умения ловить и бросать мяч | 1. Бег по кругу, 5 мин 2. ОРУ (с гантелями) 3. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 4. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши 5. Игра «Боулинг» в парах 6. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка 7. Релаксация под музыку 8. Мониторинг | 1. Гантели на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Мячи на каждого ребенка |

Рабочая программа модуля школа мяча

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения развивают крупные и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Поэтому работа с мячом занимает одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

В играх и действиях с мячом дошкольники совершенствуют навыки большинства основных движений. Вместе с тем игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе игр дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, ударах по мячу ногой, ведении ногой, ударах по цели и на дальность с места и разбега, но и также в ходьбе, беге, прыжке. Все эти движения дети выполняют в постоянно изменяющейся обстановке. А это способствует формированию у детей старшего дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации и способах проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Разнообразные спортивные упражнения позволяют всесторонне воздействовать на мышечную систему детей. Укрепляют их костный аппарат, развивают дыхательную и сердечно-сосудистую системы, регулировать обмен веществ, усиливая его функциональный эффект. Элементы спорта помогают значительно повысить функциональные возможности детского организма.

Основная *цель* данной программы — обогащение двигательного опыта детей, освоение детьми техники владения мячом.

Задачи:

1. Научить детей технике владения мяча.
2. Освоение элементов игр с мячом, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол, баскетбол.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Форма обучения: специально организованная образовательная деятельность; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Ожидаемые результаты:

1. Дети смогут владеть мячом, выполняя упражнения с мячом.

2. Дошкольники познакомятся с историей игры волейбол, баскетбол.
3. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
4. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
5. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

| Модуль | Периоды | Октябрь | | |
|-------------------|---------|---|---|--|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Школа мяча | 1-2 | 1. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы 2. Слаженная работа в команде | 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (гимнастическими палками) 4. Ползание на четвереньках, катая мяч головой (по подгруппам) 5. Дыхательные упражнения «Погончики» 6. Ходьба обычная 7. Эстафета «Оставь мяч в корзине» | 1. Гимнастические палки 2. Мячи 3. Корзина 2 шт. |
| Школа мяча | 5-6 | 1. Учить катать мяч друг другу лежа на животе 2. Укреплять мышечный корсет позвоночника | 1. Ходьба на носках, на пятках, прыжки с продвижением вперед 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с гимнастическими палками) 4. Катание мяча друг другу в парах лежа на животе 5. Правильная осанка 6. Музыкально-подвижная игра «Космонавты». 7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная. | 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Мячи |

| | | | | |
|-------------------|-----|---|--|--|
| Школа мяча | 7-8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить передавать мяч в парах ногами 2. Укреплять мышечный корсет позвоночника 3. Упражняться в ползании, катая мяч головой | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с лентами) 4. Катание мяча друг другу в парах ногами, сидя на полу 5. Ползание на четвереньках, катая мяч головой (по подгруппам) 6. Правильная осанка 7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ленты на каждого ребенка 2. Мячи |
|-------------------|-----|---|--|--|

Ноябрь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|-------------------|----------------|--|---|--|
| Школа мяча | 13 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учиться преодолевать полосу препятствий 2. Упражняться в катании мяча в цель (кегли) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Преодоление полосы препятствий 5. Катание мяча в кеглю 6. Подвижная игра "Перебежки" 7. Ходьба обычная. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стульчики по количеству детей 2. Конусы, гимнастические палки, кольца 3. Мячи по количеству детей 4. Кегли по количеству детей |

Декабрь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|-------------------|----------------|---|--|---|
| Школа мяча | 21-22 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в игру боулинг 2. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет. 3. Учить расслаблять мышцы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в рассыпную на носках, на пятках, ползание, встать в шеренгу по сигналу 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с ежиками) 4. Ходьба по наклонной лестнице, опираясь руками и ногами 5. Игра в боулинг | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи массажные по количеству детей 2. Кегли и мячи для боулинга |

| | | | | |
|--------------------------|----------------|--|---|---|
| | | и растягивать их посредством элементов йоги | 6. Элементы йоги на растяжку 7. Ходьба обычная, проверка правильной осанки | |
| <i>Январь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 27-28 | 1. Упражнять бросать мяч в стену и ловить двумя руками 2. Упражнять бросать мяч вверх и ловить двумя руками 3. Укреплять мышцы ног и спины | 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с лентами) 4. Бросание мяча в стену и ловля его 5. Бросание мяча вверх и ловля его 6. Подвижная игра "Догони мяч" 7. Ходьба обычная. | 1. Ленты на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка |
| <i>Февраль</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 35-36 | 1. Упражнять катать мяч друг другу в парах лежа на животе 2. Укреплять мышцы ног и спины | 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с мячами) 4. Катание мяча друг другу лежа на животе 5. Подвижная игра "Догони мяч" 6. Ходьба обычная. | 1. Мячи на каждого ребенка 2. Стойки (4-5 шт.) |
| <i>Школа мяча</i> | 37-38 | 1. Упражнять прокатывать мяч по скамейке 2. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой | 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Скамейки 3. Стойки (4-5 шт.) 4. Канат |

| | | | | |
|--------------------------|----------------|--|---|--|
| | | | 6. Игра «Передай мяч поверху» 7. Ходьба обычная. | |
| <i>Март</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 41-42 | 1. Упражняться в бросании мяча в корзину 2. Упражняться в бросании колец на стойку 3. Укреплять мышцы ног и спины | 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с кольцами) 4. Бросание мяча в корзину 5. Бросание колец на стойку 6. Правильная осанка. 7. Игра «Караси и щука» | 1. По 2 кольца на каждого ребенка 2. Мячи 3. Корзина |
| <i>Школа мяча</i> | 45-46 | 1. Учить передавать мяч в парах ногами 2. Упражняться в преодолении полосы препятствий 3. Укреплять мышечный корсет позвоночника | 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с лентами) 4. Катание мяча друг другу в парах ногами, сидя на полу 5. Преодоление полосы препятствий 6. Правильная осанка 7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная. | 1. Ленты на каждого ребенка 2. Мячи 3. Оборудование для полосы препятствий |
| <i>Апрель</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 51-52 | 1. Учить бросать мяч из-за головы 2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений | 1. Ходьба на носках, на пятках, по канату боком, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу 3. ОРУ (с мячами) 4. Бросание мяча из-за головы в обруч | 1. Мячи на каждого ребенка 2. Обручи |

| | | | | |
|-------------------|----|---|--|----------------------------|
| | | 3. Укреплять мышцы ног и спины | 6. Правильная осанка. | |
| <i>Июнь</i> | | | | |
| Школа мяча | 71 | 1. Учить передавать мяч в парах ногами 2. Укреплять мышечный корсет позвоночника | 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с мячами) 4. Катание мяча друг другу в парах ногами, сидя на полу 5. Правильная осанка 6. Дыхательные упражнения 7. Ходьба обычная. 8. Мониторинг | 1. Мячи на каждого ребенка |

| Модуль | Периоды | <i>Октябрь</i> <i>Возраст детей: 5ый год жизни</i> | | |
|-------------------|---------|--|---|--|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Школа мяча | 3-4 | 1. Учить ходить по массажным дорожкам 2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины | 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, вперед ногами, вперед головой 2. Бег по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (ежиками) 4. Ходьба по массажным дорожкам, подкидывая мяч 5. Ползание по туннелю, прокатывая мяч головой 6. Подвижная игра "Найди свой домик" 7. Проверка осанки | 1. Мячи-ежики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Стойки (4-5 шт.) 4. Туннель 5. Обручи по кол-ву детей |
| <i>Ноябрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Школа мяча | 11-12 | 1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег змейкой между предметами 3. ОРУ (с мячами) | 1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона |

| | | | | |
|-------------------|----------------|--|--|--|
| | | 3. Воспитывать волевые качества | 4. Передача мяча ногами, сидя в кругу 5. Удерживать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, полушпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки | |
| <i>Школа мяча</i> | 15-16 | 1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Упражнять в ползании по наклонной лестнице вперед | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (мячи) 4. Отбивание мяча об пол двумя руками, одной рукой 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги | 1. Массажные дорожки 2. Мячи на каждого ребенка |
| <i>Декабрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 21 | 1. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы 2. Учить бросать мяч в корзину 3. Воспитывать организованность. | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом 3. ОРУ (с ленточками) 4. Ползание на четвереньках назад 5. Бросание мяча в корзину с 2 шагами 6. Аэробика 7. Эстафета в парах | 1. Ленточки на каждого 2. Мячи на полгруппы ребенка |

| | | | | |
|-------------------|----------------|---|--|---|
| Школа мяча | 22 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества | 1. Бег по кругу, мелким и широким шагом, перекаты с пятки на носок 2. ОРУ (с кубиками) 3. Работа по станциям; - обручи, как на скакалке - кольцоброс 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки | 1. Кубики 2. Скакалки 3. Кольца |
| <i>Январь</i> | | | | |
| Модуль | Модуль | Модуль | Модуль | Модуль |
| Школа мяча | 25 | 1. Упражнять преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра 2. ОРУ (с мячами) 3. Преодоление полосы препятствий: - ползание в туннель; - прыжки по обручам, перепрыгивая каждый обруч - ползанье по скамейке - метание мячей в обруч 4. Упражнения на растягивание, расслабление | 1. Мячи на каждого ребенка 2. Туннель 3. Обручи 4. Скамейки 5. Гимнастические палки |
| Школа мяча | 26 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в ходьбе с теннисной ракеткой удерживая мяч 3. Развивать ориентировку в пространстве | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом 3. ОРУ (с кубиками) 4. Работа с мячом в парах 5. Складочка, бабочка, лягушка 6. Подвижная игра "Сделай фигуру" (по сигналу показать названное упражнение) 7. Проверка правильной осанки | 1. Кубики 2. Мячи на полгруппы |
| <i>Февраль</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|-------------------|----------------|---|---|---|
| Школа мяча | 33 | 1. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы 2. Учить выполнять комплекс упражнений с мешочком 3. Развивать гибкость | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом 3. ОРУ (со скакалками) 4. Работа с мячом в подгруппах 5. Складочка, бабочка, шпагат, корзиночка 6. Подвижная игра "Совушка" 7. Проверка правильной осанки | 1. Стойки 5-6 шт. 2. Мячи на каждого ребенка 3. Скакалки на каждого ребенка |
| Школа мяча | 35 | 1. Упражняться в передаче мяча друг другу, стоя на скамейке 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба с мешочком на голове в рассыпную, на носочках, пятках, внешней стороне стопы 2. Бег с заданием (пружинки, поворот, прыжки и т.д.) 3. Передача мяча, стоя на скамейке 4. Складочка, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Подвижная игра «Два арбуза» | 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Мячи |
| <i>Март</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Школа мяча | 44-45 | 1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Упражнения для развития мышц свода стопы: - качели; - острый шаг; - ножки гуляют 2. Бег в колонне змейкой, с высоким подниманием бедра, подскоками 3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча ногами, сидя в кругу 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки | 1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона |

| <i>Апрель</i> | | | | |
|--------------------------|----------------|--|---|--|
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 51 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения с мячом в парах 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Броски и ловля мяча в паре друг другу 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание «Тяни-толкай», полушпагат, корзина, качель 7. Проверка осанки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольца 4. Мячи на подгруппу |
| <i>Школа мяча</i> | 52 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца 3. Развивать ориентировку в пространстве | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, с выполнением заданий 2. ОРУ (с гимнастическими палками) 3. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 4. Игра «Боулинг» в парах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка, березка 6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Набор для боулинга |
| <i>Июнь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 65-66 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться в работе с мячом 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с массажными мячами) 3. Работа с мячом об стену 4. Аэробика 5. Проверка осанки 6. Игра: «Рыбаки и рыбы» 7. Мониторинг | <ol style="list-style-type: none"> 1. Массажные мячи 2. Мячи на каждого ребенка |

| Модуль | Периоды | Октябрь | | |
|-------------------------------------|---------|--|---|--|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Возраст детей: бой год жизни</i> | | | | |
| Школа мяча | 5-6 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Упражняться в работе с гимнастической лентой 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с массажными мячами) 4. Работа с мячом в парах 5. Отжимания (10 раз) 6. Упражнения, на растягивание, используя элементы йоги 7. Проверка осанки 8. Игра «Шарик» | 1. Массажные дорожки 2. Массажные мячи 3. Гимнастические ленты 4. Мячи на каждого ребенка |
| <i>Ноябрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Школа мяча | 11-12 | 1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча ногами, сидя в кругу 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки 8. Игра «Кенгуру» | 1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона 3. Массажные дорожки |
| <i>Декабрь</i> | | | | |
| Модуль | Модуль | Модуль | Модуль | Модуль |
| Школа мяча | 17-18 | 1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Учит ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (мячи) 4. Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд | 1. Массажные дорожки 2. Мячи на каждого ребенка |

| | | | | |
|-------------------|----------------|--|--|--|
| | | 3. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений | 5. Эстафета: «Черепашка» 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги | |
| Школа мяча | 21-22 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить отбивать мяч из разных исходных положений разными способами 3. Развивать волевые качества | 1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу, перекаты с движением в сторону 2. ОРУ (с кубиками) 3. Отбивание мяча одной рукой в движении, двумя руками в движении по скамейке 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки 6. Эстафета «Передал - садись» | 1. Кубики на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Мячи 4. Скамейки |
| <i>Январь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Школа мяча | 27-28-29 | 1. Упражняться в работе с мячом (сложные движения) 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с гимнастическими палками) 3. Работа с мячом 4. Бабочка, качель, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Игра «Ловишки с мячом» | 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка |
| <i>Февраль</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Школа мяча | 35-36 | 1. Учить передавать мяч друг другу, стоя на скамейке 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба с мешочком на голове в рассыпную, на носочках, пятках, внешней стороне стопы 2. Бег с заданием 3. Аэробика 4. Передача мяча, стоя на скамейке 5. Складочка, шпагат продольный | 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Мячи |

| | | | | |
|-------------------|----------------|--|---|---|
| | | | 6. Игра «Мячи между головами» | |
| <i>Март</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 41-42 | 1.Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча в парах с движением 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Игра «Мяч капитану» 7. Проверка осанки | 1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона |
| <i>Апрель</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 49-50 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца 3. Развивать ориентировку в пространстве | 1. Бег по кругу, подскоками, боковой галоп, вращательную и перестроение в 2, 3, 4, 5 кругов 2. ОРУ (мячиками) 3. Работа с мячом в тройках 4. Игра «Боулинг» в парах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки | 1.Мячи на каждого ребенка 2.Набор для боулинга 3.Мячи баскетбольные |
| <i>Май</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|-------------------|-------|--|---|--|
| Школа мяча | 59-60 | 1. Упражняться в работе с мячом (сложные движения) 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с гимнастическими палками) 3. Работа с мячом об стену 4. Бабочка, качели, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Игра «Два арбуза» | 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка |
|-------------------|-------|--|---|--|

Июнь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|-------------------|----------------|--|---|---|
| Школа мяча | 67-68 | 1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча в парах с движением 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Игра «Мяч капитану» 7. Проверка осанки 8. Мониторинг | 1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона |

| Модуль | Периоды | <i>Октябрь</i> <i>Возраст детей: 7ой год жизни</i> | | |
|-------------------|----------------|--|---|----------------------------|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Школа мяча | 3-4 | 1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча в парах с движением по залу 5. Закидывание мяча в корзину на 3й шаг 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки 8. Игра «Пустое место» | 1. Мячи на каждого ребенка |

Ноябрь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|---------------|----------------|---------------|-------------------|---------------------|
|---------------|----------------|---------------|-------------------|---------------------|

| | | | | |
|-------------------|----------------|---|--|--|
| | | | | |
| Школа мяча | 11-12 | 1. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп, с перестроением в геометрические фигуры (Круг, квадрат, треугольник) 2. ОРУ (с мячами) 3. Работа с мячами в парах 4. Игра "Не урони мяч" 5. Упражнения на растягивание, расслабление | 1. Мячи на каждого ребенка |
| <i>Декабрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| Школа мяча | 19-20 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тележка 5. Упражнения на растягивание 6. Отбивание мяча правой, левой рукой с движением по залу, чередуя при этом руки 7. Проверка осанки 8. Игра «Два арбуза» | 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольца |
| Школа мяча | 23-24 | 1. Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп, с перестроением в геометрические фигуры (Круг, квадрат, треугольник) 2. ОРУ (с мячами) 3. Работа с мячами в парах 4. Игра "Не урони мяч" 5. Упражнения на растягивание, расслабление | 1. Мячи на каждого ребенка |
| <i>Январь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|-------------------|----------------|--|---|--|
| <i>Школа мяча</i> | 25-26 | 1. Упражняться в работе с мячом (сложные движения) 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с массажными мячами) 3. Работа с мячом 4. Бабочка, качели, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Игра «Передай мяч поверху» | 1. Массажные мячи на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка |
| <i>Февраль</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 35-36 | 1. Учить передавать мяч друг другу, стоя на скамейке 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба с мешочком на голове враспынную, на носочках, пятках, внешней стороне стопы 2. Бег с заданием 3. ОРУ (с гимнастическими палками) 4. Передача мяча, стоя на скамейке, ходьба по скамейке с отбиванием мяча об скамейку 5. Складочка, шпагат продольный 6. Проверка осанки 7. Игра «Передай мяч с боку» | 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Мячи |
| <i>Март</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>Школа мяча</i> | 43-44 | 1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Работа с мячом в тройках 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки 8. Игра «Третий лишний» | 1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона |

| | | | | |
|-------------------|-------|--|---|--|
| Школа мяча | 47-48 | 1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Учить ловить мяч разными способами 3. Воспитывать эмоциональную раскрепощенность | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (мячи) 4. Работа с мячом об стену 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 6. Эстафета: «Перенос двух мячей» | 1. Массажные дорожки 2. Мячи на каждого ребенка |
|-------------------|-------|--|---|--|

Апрель

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|-------------------|----------------|---|---|--|
| Школа мяча | 53-54 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца 3. Закреплять умения ловить и бросать мяч | 1. Бег по кругу, 5 мин 2. ОРУ (с гантелями) 3. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 4. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши 5. Игра «Боулинг» в парах 6. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка 7. Релаксация под музыку | 1. Гантели на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Мячи на каждого ребенка |

Май

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|-------------------|----------------|---|--|--|
| Школа мяча | 59-60 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве | 1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с фишками) 3. Работа с волейбольным мячом, ведение по прямой, обводя фишки 4. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 5. Релаксация под музыку 6. Проверка осанки 7. Игра «Вышибалы» | 1. Фишки 2. Теннисные ракетки и мячики 3. Мячи |

Июнь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|-------------------|---------|--|--|--|
| <i>Школа мяча</i> | 67-68 | 1. Упражняться в работе с мячом (сложные движения) 2. Развивать ловкость, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Бег по кругу, со сменой направления 2. ОРУ (с массажными мячами) 3. Работа с мячом об стену 4. Бабочка, качели, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Игра «Два арбуза» 7. Мониторинг | 1. Массажные мячи на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка |

Рабочая программа модуля «Буду сильным, буду ловким»

Данный модуль включает в себя использование нестандартного оборудования, что позволяет разнообразить образовательную деятельность по физическому развитию, сделать их максимально интересными и эффективными.

Использование нестандартного оборудования помогает улучшить качество обучения детей основным видам движений. Повысить интерес детей к двигательной активности, вызвать желание заниматься, двигаться, быть активными. Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции. Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения.

Цель данного модуля заключается в том, чтобы повысить у детей интерес к физическому развитию и физической культуре в целом.

Основные задачи:

1. Вызвать интерес детей к различным видам двигательной деятельности, желание заниматься спортом.
2. Увеличить двигательную активность детей.
3. Поднять эмоциональный настрой в образовательной деятельности по физическому развитию.

Модуль «Буду сильным, буду ловким» состоит из двух направлений.

Полоса препятствий может содержать различное количество снарядов. Разнообразие вариантов полосы препятствий огромное множество. Полосы препятствий включают те упражнения и то оборудование, которое использовалось ранее на занятиях.

Преодолевая полосу препятствий, ребенок приобретает новые качества, необходимые человеку на протяжении всей его жизни. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность.

Упражнение: первый раз дети проходят полосу и вместе с инструктором разбирают, что необходимо сделать на каждом этапе и какие возможно допустить ошибки, следующие 3-4 круга, отрабатывается чистота движений и добавляется скорость. После дети расходятся на те участки, которые у них получились хуже всего. В конце занятия меняется направление движения по полосе препятствий. Также для усложнения можно добавить различные предметы (мячи, ежики, Гимнастические палки с песком).

Высокий уровень физического развития, достигнутый в ходе преодоления полосы препятствий, способствует укреплению здоровья детей, умению контролировать свои движения и управлять ими.

В старшем дошкольном возрасте дети могут выполнять движения в различном темпе, с разной амплитудой, демонстрируя хорошие скоростно-силовые способности, выносливость. И поэтому для тренировки двигательных качеств надо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и особенно желание играть.

| Модуль | Периоды | <i>Ноябрь</i> <i>Возраст детей: 4ый год жизни</i> | | |
|------------------------------------|---------|--|---|--|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Буду сильным, буду ловким» | 14 | 1. Учиться преодолевать полосу препятствий 2.Упражняться в катание мяча в цель (кегли) | 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3.ОРУ (со стульчиками) 4. Преодоление полосы препятствий 5. Катание мяча в кеглю 6.Подвижная игра "Перебежки" 7. Ходьба обычная. | 1.Стульчики по количеству детей 2. Оборудование для полосы препятствий 3. Мячи по количеству детей 4. Кегли по количеству детей |
| <i>Декабрь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Буду сильным, буду ловким» | 19-20 | 1. Упражняться в ползание на четвереньках назад 2. Укреплять мышечный корсет позвоночника | 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (со снежками) 4. Ползание на четвереньках назад 5. Подвижная игра «Дружные ребята» 6. Ходьба обычная. | 1. Снежки по количеству детей 2. Стойки (4-5шт) |

| | | | | |
|------------------------------------|----------------|---|---|---|
| «Буду сильным, буду ловким» | 23-24 | 1. Упражняться в ползание на четвереньках назад 2. Укреплять мышечный корсет позвоночника | 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (со снежками) 4. Ползание на четвереньках назад 5. Подвижная игра «Дружные ребята» 6. Ходьба обычная. | 1. Снежки по количеству детей 2. Стойки (4-5шт) |
| <i>Январь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Буду сильным, буду ловким» | 25-26 | 1.Формировать правильную осанку 2.Упражняться в кидании колец на стойку 3.Учить преодолевать полосу препятствий | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег за педагогом по кругу, с остановкой на одной ноге по сигналу 3. ОРУ (с гимнастическими палками) 4. Преодоление полосы препятствий 5. Правильная осанка 6. Ходьба обычная. | 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Оборудование для полосы препятствий |
| <i>Март</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Буду сильным, буду ловким» | 43-44 | 1. Упражнять в ходьбе держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 2. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (кеглями) 4. Ходьба, держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 5. Правильная осанка 6. Ходьба обычная. | 1. Кегли на каждого ребенка 2. Стойки (4-5 шт.) 3. Канат 4. Набор бадминтона |

| | | | | |
|------------------------------------|-------|--|---|---|
| «Буду сильным, буду ловким» | 47-48 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить передавать мяч в парах ногами 2. Упражняться в преодолении полосы препятствий 3. Укреплять мышечный корсет позвоночника | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с лентами) 4. Катание мяча друг другу в парах ногами, сидя на полу 5. Преодоление полосы препятствий 6. Правильная осанка 7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ленты на каждого ребенка 2. Мячи большие (на полгруппы) 3. Оборудование для полосы препятствий |
|------------------------------------|-------|--|---|---|

Апрель

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------------|----------------|---|---|----------------------------|
| «Буду сильным, буду ловким» | 53-54 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ползании как "черепашки" 2. Укреплять мышцы рук и ног | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (с массажными мячами) 4. Ползание как "черепашки" 5. Подвижная игра "Пчелки-золотые челки" 6. Проверка осанки | 1. Массажные мячи |
| «Буду сильным, буду ловким» | 55 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить передавать мяч в парах ногами 2. Укреплять мышечный корсет позвоночника | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с мячами) 4. Катание мяча друг другу в парах ногами, сидя на полу 5. Правильная осанка 6. Дыхательные упражнения 7. Ходьба обычная. | 1. Мячи на каждого ребенка |

Май

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|-----------------------------|---------|---|--|---|
| «Буду сильным, буду ловким» | 57 | 1. Упражнять в ходьбе держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 2. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (гантелями) 4. Ходьба, держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 5. Правильная осанка 6. Ходьба обычная. | 1. Гантели на каждого ребенка 2. Стойки (4-5 шт.) 3. Канат 4. Набор бадминтона |
| «Буду сильным, буду ловким» | 72 | 1. Упражнять в ходьбе держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 2. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (гантелями) 4. Ходьба, держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 5. Правильная осанка 6. Ходьба обычная. 7. Мониторинг | 1. Гантели на каждого ребенка 2. Стойки (4-5 шт.) 3. Канат 4. Набор бадминтона |

| Модуль | Периоды | <i>Октябрь</i> <i>Возраст детей: 5ый год жизни</i> | | |
|-----------------------------|---------|---|--|---|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Буду сильным, буду ловким» | 7-8 | 1. Учить прыгать на батуте ноги врозь, ноги вместе 2. Упражнять в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег змейкой 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на батуте 5. Прыжки на двух ногах на бревно 6. Игра быстро возьми предмет (Гимнастические палки) | 1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение |
| «Буду | 9-10 | 1. Развивать интерес к | 1. Игра "Быстро по местам" | 1. Массажные мячи |

| | | | | |
|------------------------------|--|--|--|---|
| <i>сильным, буду ловким»</i> | | выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины | 2. Бег по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с массажными мячами) 4. Ходьба по массажным дорожкам 5. Складочка, бабочка, шпагат 6. Проверка осанки 7. Подвижная игра "Освободи руки от обруча" | 2. Массажные дорожки 3. Стойки (4-5 шт.) |
|------------------------------|--|--|--|---|

Декабрь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------------|----------------|---|---|--|
| <i>«Буду сильным, буду ловким»</i> | 23 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества | 1. Бег по кругу, мелким и широким шагом, перекаты с пятки на носок 2. ОРУ 3. Работа по станциям; - обручи, как на скакалке - кольцеброс 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки | 1. Снежинки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Кольца |
| <i>«Буду сильным, буду ловким»</i> | 24 | 1. Упражнять преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра 2. ОРУ (со снежками) 3. Преодоление полосы препятствий: - ползание в туннель; - прыжки по обручам, перепрыгивая каждый обруч - ползание по скамейке - метание фишек в обруч 4. Упражнения на растягивание, расслабление | 1. Кубики 2. Туннель 3. Обручи 4. Скамейки 5. Гимнастические палки 6. Фишки |

Январь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|---------------|----------------|---------------|-------------------|---------------------|
|---------------|----------------|---------------|-------------------|---------------------|

| | | | | |
|------------------------------------|----------------|---|---|--|
| <i>«Буду сильным, буду ловким»</i> | 29-30 | 1. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 2. Укреплять мышцы ног и спины | 1. Игра "Быстро по местам" 2. Бег по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (с массажными мячами) 4. Ходьба по массажным дорожкам 5. Складочка, бабочка, шпагат 6. Проверка осанки 7. Подвижная игра "Освободи руки от обруча" | 1. Массажные мячи 2. Массажные дорожки 4. Стойки (4-5 шт.) |
| <i>Февраль</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>«Буду сильным, буду ловким»</i> | 39-40 | 1. Упражняться в запрыгивании на бревно 2. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с выполнением заданий 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на двух ногах на бревно 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги | 1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Бревно |
| <i>Апрель</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| <i>«Буду сильным, буду ловким»</i> | 53-54 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества | 1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу 2. ОРУ (с флажками) 3. Работа по станциям; - гимнастические мячи, прыжки змейкой - кольцеброс 4. Проверка осанки | 1. Флажки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Гимнастические мячи 4. Кольца |

| | | | | |
|------------------------------------|-------|---|--|--|
| «Буду сильным, буду ловким» | 55-56 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног | <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную возле маленьких стульчиков 2. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп 3. ОРУ (с фишками) 4. Преодоление полосы препятствий: <ul style="list-style-type: none"> - ползание в туннель спиной - прыжки по обручам с различным положением постановки стоп - ползание по скамейки 5. Игра "Перебрось мяч" 6. Упражнения на растягивание, расслабление | <ol style="list-style-type: none"> 1. Фишки на каждого ребенка 2. Туннель 3. Обручи 4. Скамейки 5. Гимнастические палки 6. Мяч 7. Музыкальное сопровождение |
|------------------------------------|-------|---|--|--|

Май

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------------|---------|---|--|---|
| «Буду сильным, буду ловким» | 57-58 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 2. ОРУ (с флажками) 3. Подбрасывание теннисной ракеткой мячик 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Релаксация под музыку 7. Игра: «Кто быстрее надует шарик» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Флажки на каждого ребенка 2. Теннисные ракетки и мячики |

| | | | | |
|------------------------------------|-------|---|--|--|
| «Буду сильным, буду ловким» | 67-68 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег змейкой, с остановкой и приседанием 2. ОРУ (с гимнастическими палками) 3. Станции: - прыжки через короткую скакалку - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 4. Игра: «Лиса и колобок» 5. Проверка осанки 6. Мониторинг | <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Скамейки |
|------------------------------------|-------|---|--|--|

| Модуль | Периоды | <i>Октябрь</i> <i>Возраст детей: бой год жизни</i> | | |
|------------------------------------|---------|---|---|---|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Буду сильным, буду ловким» | 7-8 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в запрыгивании на бревно 2. Укреплять мышцы рук и ног | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на двух ногах на бревно 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 6. Игра «Третий лишний» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Бревно |

Декабрь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------------|---------|---|---|--|
| «Буду сильным, буду ловким» | 23-24 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп, перекаты с движением в сторону, шаг мах 2. ОРУ (с кубиками) 3. Преодоление полосы препятствий: - ползание в туннель; - прыжки по обручам с различным положением постановки стоп | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кубики 2. Туннель 3. Обручи 4. Скамейки 5. Платочек 6. Мяч 7. Фишки |

| | | | | |
|------------------------------------|----------------|--|--|---|
| | | | - ползание по скамейки - метание фишек в обруч 4. Игра «Возьми платочек» 5. Упражнения на растягивание, расслабление | |
| <i>Январь</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Буду сильным, буду ловким» | 25-26 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в ходьбе с теннисной ракеткой, удерживая мяч 3. Развивать ориентировку в пространстве | 1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с фишками) 3. Ходьба с теннисной ракеткой с мячом 4. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 5. Релаксация под музыку 6. Проверка осанки 7. Игра «Гонки сороконожек» | 1. Фишки 2. Теннисные ракетки и мячики |
| <i>Февраль</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Буду сильным, буду ловким» | 39-40 | 1. Учить прыгать на батуте с разножками в сторону и вперед назад 2. Упражнять в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с выполнением заданий 3. ОРУ (с лентами) 4. Прыжки на батуте с разножками в сторону и вперед назад 5. Прыжки на двух ногах на бревно 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Игра «Кто больше наберет» | 1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Фишки |
| <i>Март</i> | | | | |

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------------|----------------|---|---|--|
| «Буду сильным, буду ловким» | 43-44 | 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тележка 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание 7. Проверка осанки 8. Игра «Мяч капитану» | 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольца |
| «Буду сильным, буду ловким» | 47-48 | 1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Учить прыгать на батуте с разножками в сторону и вперед назад 3. Формировать навыки выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (массажные мячи) 4. Прыжки на батуте с разножками в сторону и вперед назад 5. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Эстафета: «Гусеницы и вороны»» | 1. Массажные дорожки 2. Массажные мячи 3. Кегли |
| <i>Апрель</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|------------------------------------|----------|---|--|--|
| «Буду сильным, буду ловким» | 51-52-53 | 1. Учить преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба в полуприседе, в полном приседе, тачка в парах 2. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп 3. ОРУ (с мячами) 4. Преодоление полосы препятствий: - ползание в туннель спиной - прыжки по обручам с различным положением постановки стоп - ползание по скамейки - метание фишек в обруч 5. Эстафета «Космонавты» 6. Упражнения на растягивание, расслабление | 1. Мячи 2. Туннель 3. Обручи 4. Скамейки 5. Гимнастические палки |
|------------------------------------|----------|---|--|--|

Май

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------------|----------------|---|---|-------------------------------|
| «Буду сильным, буду ловким» | 57-58 | 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве | 1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с теннисными мячами) 3. Подбрасывание теннисной ракеткой мячик 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Игра «Третий лишний» 7. Проверка осанки | 1. Теннисные ракетки и мячики |

Июнь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------------|----------------|---|--|---|
| «Буду сильным, буду ловким» | 65-66 | 1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Учить прыгать на батуте с разножками в сторону и | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (массажные мячи) | 1. Массажные дорожки 2. Массажные мячи 3. Кегли |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | вперед назад 3. Формировать навыки выразительности, пластичности и изящества танцевальных движений | 4. Гимнастика «Са-Фи-Дансе» 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Эстафета: «Гусеницы и вороны» 8. Мониторинг | |
|--|--|---|--|--|

| Модуль | Периоды | <i>Октябрь</i> <i>Возраст детей: 7ой год жизни</i> | | |
|------------------------------------|---------|---|--|---|
| | | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Будь сильным, будь ловким» | 7-8 | 1. Учить прыгать на батуте с поворотом по кругу в правую и левую сторону 2. Упражнять в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с лентами) 4. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 5. Игра «Кенгуру» | 1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Бревно |

Ноябрь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------------|---------|--|---|---|
| «Будь сильным, будь ловким» | 13-14 | 1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Работа с мячом в тройках 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки 8. Игра «Третий лишний» | 1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона |

| <i>Январь</i> | | | | |
|------------------------------------|----------------|---|---|---|
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Будь сильным, будь ловким» | 27-28-29 | 1. Учить преодолевать полосу препятствий 2. Упражняться в ходьбе с теннисной ракеткой, удерживая мяч 3. Развивать ориентировку в пространстве | 1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с кольцами) 3. Ходьба с теннисной ракеткой с мячом и подбивание мяча на месте 4. Полоса препятствий 6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки 8. Игра «Мячи между головами» | 1. Кольца 2. Теннисные ракетки и мячики |
| <i>Февраль</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
| «Будь сильным, будь ловким» | 39-40 | 1. Учить прыгать на батуте с разножками в сторону и вперед назад 2. Упражнять в запрыгивании на бревно 3. Укреплять мышцы рук и ног | 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с выполнением заданий 3. ОРУ (с лентами) 4. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 5. Игра «Горячая картошка» | 1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Бревно |
| <i>Март</i> | | | | |
| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |

| | | | | |
|------------------------------------|-------|--|---|---|
| «Будь сильным, будь ловким» | 41-42 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Формировать правильную осанку | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с заданием 2. ОРУ (с массажными мячами) 3. Станции: <ul style="list-style-type: none"> - бег по координационной лесенке - прыжки через короткую скакалку - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 4. Складочка, полушпагат, корзиночка 5. Подвижная игра "Замри на одной ноге" 6. Проверка осанки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Скакалки 2. Скамейки 3. Массажные мячи 4. Координационная лесенка |
|------------------------------------|-------|--|---|---|

Апрель

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------------|----------------|--|---|---|
| «Будь сильным, будь ловким» | 51-52 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (с мячами) 4. Работа с мячом в тройках 5. Подбивать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки 8. Игра «Третий лишний» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мячи на каждого ребенка 2. Набор бадминтона |

| | | | | |
|------------------------------------|-------|---|--|--|
| «Будь сильным, будь ловким» | 55-56 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка 3. Воспитывать бережное отношение к своему организму | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом 3. ОРУ (со стульчиками) 4. В парах: тележка 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание: Складочки, шпагаты, лягушка, корзинка 7. Проверка осанки 8. Игра «Собери шишки» | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольца |
|------------------------------------|-------|---|--|--|

Май

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|------------------------------------|----------------|---|---|--|
| «Будь сильным, будь ловким» | 61-62 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить преодолевать полосу препятствий 2. Развивать смекалку 3. Укреплять мышцы рук и ног | <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную 2. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп 3. ОРУ (с кубиками) 4. Преодоление полосы препятствий: <ul style="list-style-type: none"> - ползание в туннель спиной - прыжки по обручам с различным положением постановки стоп - ползание по скамейки - метание фишек в обруч 5. Игра «Возьми платочек» 6. Упражнения на растягивание, расслабление | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кубики 2. Туннель 3. Обручи 4. Скамейки 5. Гимнастические палки 6. Мяч |

Июнь

| Модуль | Периоды | Задачи | Содержание | Оборудование |
|---------------|----------------|---------------|-------------------|---------------------|
|---------------|----------------|---------------|-------------------|---------------------|

| | | | | |
|---|--------------|---|--|--|
| <p>«Будь сильным, будь ловким»</p> | <p>65-66</p> | <p>1. Совершенствовать навыки владения гимнастическим мячом 2. Развивать смекалку 3. Учить выполнять упражнения по станциям</p> | <p>1. Бег змейкой со сменой направления, с захлестом голени, подскоками 2. ОРУ (с обручами) 3. Прыжки с мячами, перепрыгивая гимнастические палки 4. Станции: - прыжки через короткую скакалку - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 5. Подвижная игра «Чай-чай, выручай» 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Мониторинг</p> | <p>1. Обручи на каждого ребенка 2. Гимнастические палки 3. Мяч 4. Скакалки 5. Скамейки</p> |
|---|--------------|---|--|--|