

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №154  
620042, г. Екатеринбург, ул. Победы, д.70а. Тел./факс (343) 300-19-61, тел. 300-19-58

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ детский сад №154

*Уксинд*  
Н.В.Кондовина

Приказ № *35* от «*01*» *06* 20*15* г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «КРЕПЫШ»

Возраст обучения: 3 - 7 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы и  
руководитель кружка:

*Кондовина Наталья Викторовна*

г. Екатеринбург, 2015г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №154  
620042, г. Екатеринбург, ул. Победы, д.70а. Тел./факс (343) 300-19-61, тел. 300-19-58

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ детский сад №154

*Уксунд* Н.В.Кондовина

Приказ №35 от «01» 06 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «КРЕПЫШ»**

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Название главы	Стр.
<b>I.</b>	<b><u>Целевой раздел</u></b>	<b>3</b>
1.	<u>Пояснительная записка</u>	3
1.1.	<u>Цели и задачи реализации программы</u>	3
1.2.	<u>Принципы и подходы к формированию программы</u>	4
1.3.	<u>Характеристика особенностей детей дошкольного возраста</u>	5
2.	<u>Объем</u>	7
3.	<u>Планируемые результаты</u>	8
4.	<u>Содержание</u>	9
<b>II.</b>	<b><u>Организационно-педагогические условия</u></b>	<b>15</b>
1.	<u>Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов</u>	15
2.	<u>Особенности образовательной деятельности и культурных практик</u>	16
3.	<u>Способы и направления поддержки детской инициативы</u>	17
4.	<u>Особенности взаимодействия с семьями воспитанников</u>	17
5.	<u>Материально-техническое обеспечение программы</u>	17
6.	<u>Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания</u>	20
7.	<u>Учебный план</u>	21
8.	<u>Особенности организации дополнительной общеразвивающей программы</u>	24
9.	<u>Организация развивающей предметно-пространственной среды</u>	26
	<u>Приложение</u> <u>Оценочные материалы</u>	28
	<u>Рабочая программа модуля футбол-гимнастика</u>	31
	<u>Рабочая программа модуля спортивная гимнастика</u>	46
	<u>Рабочая программа модуля «Школа мяча»</u>	71
	<u>Рабочая программа модуля «Буду сильным, буду ловким»</u>	88

# 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 спортивная секция «Крепыш», *физкультурно-спортивной направленности*, целью которой является профилактика различных заболеваний у детей дошкольного возраста и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивная секция «Крепыш» для детей дошкольного возраста (3-7 лет) на 2015 – 2018 год (далее – ДОП спортивная секция «Крепыш») составлена 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, с учётом СанПиН 2.4.1.3049-13, Уставом МАДОУ детский сад № 154. *Дополнительная общеразвивающая программа спортивная секция «Крепыш» реализуется не в рамках основной образовательной деятельности МАДОУ.*

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

ДОП спортивная секция «Крепыш» 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 координацию движений и равновесия с помощью гимнастического мяча (фитбола);
- 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 спортивная секция «Крепыш» 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 «Крепыш» 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**

Организованная образовательная деятельность детей осуществляется в процессе вовлечения их в различные виды детской деятельности. 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.



Образовательная деятельность по ДОП спортивная секция «Крепыш» организуется два раза в неделю для детей 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 «Крепыш» 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 такое 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;

– ребенок имеет представление о фитбол-гимнастике и умеет выполнять упражнения на фитболах.

#### **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 движениях 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;

– ребенок имеет представление о фитбол-гимнастике и умеет выполнять упражнения на фитболах.

#### **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 непосредственно 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: фитбол-гимнастика.**

Гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол-гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой, где есть:

- вводная часть, разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя;
- основная часть – освоение общеразвивающих упражнений;
- заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом их действия на позвоночный столб и как следствие – на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма. Упражнения на гимнастических мячах способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, создают оптимальные условия для правильного положения туловища. Упражнения на гимнастических мячах служат:

- 1) для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругловогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
- 2) для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
- 3) для укрепления мышц брюшного пресса;
- 4) для укрепления мышц спины;
- 5) для укрепления мышц тазового дна;
- 6) для увеличения подвижности позвоночника и суставов.

Главным этапом является научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе. Начинать необходимо с простых движений, постепенно переходя к более сложным.

Оздоровительная работа фитбол-гимнастики строится на *принципе* доступности: подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепляет мышечный корсет у детей, что приводит к исправлению и формированию правильной осанки. Дети становятся более гибкими, ловкими, подвижными, улучшается координация движений. Новая форма образовательной деятельности стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам.

## **2. 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. 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.

### **3.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.

#### **4. 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.

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

**4.1. Батут.** Батут для детей – это не только предмет развлечений, заряда положительных эмоций, веселья, радости, смеха и позитивного настроения. Прыжки на батуте – это также умственное и полноценное физическое развитие ребёнка. Благодаря прыжкам, дети развивают координацию движений, основные мышечные группы, чувство ориентировки в пространстве. Так же прыжки на батуте являются профилактикой плоскостопия и искривления позвоночника.

На сегодняшний день ортопедами признан факт благотворного влияния прыгания на батуте в отношении детей с проблемами вальгусной установки стоп и плоскостопия. Прыжки на батуте способствуют укреплению связок и наращиванию мышечной ткани для корректного поддержания связочного аппарата, что в свою очередь приводит к укреплению мышц и связок стопы и опорно-двигательного аппарата в целом.

Ежедневные занятия на детском батуте способны не только улучшить общее физическое развитие полностью здорового ребенка, но и помочь ребенку, имеющему проблемы с формированием стоп, обрести здоровые ноги и избавиться от имеющегося недуга.

Упражнения: прыжки на высоту, прыжки ноги вместе, ноги врозь, ноги работают ножницами, поворот на 90 градусов, на 180 и 360, прыжок в группировку, в воздухе разножки и т. д.

*4.2. Полоса препятствий.* 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, мешочки 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, полупагат, 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 спортивная секция «Крепыш» 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, пылкости 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. Три раза 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. Повысит 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 три раза в год в разные сезоны, в связи с этим используются разные виды конкурсов. Строятся они как комплексное мероприятие, включая в себя несколько программ. Участники – родители и дети. Олимпиады проводятся в течение одного часа и включают в себя соревнования, эстафеты, незнакомые подвижные игры, мастер-классы, сценки-миниатюры.

*Результаты:*

Во время проведения олимпиад 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 спортивная секция «Крепыш» 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- палка гимнастическая -29 шт;</li> <li>- скамейка гимнастическая - 4шт.;</li> <li>- стенка гимнастическая-2 шт.;</li> <li>- бревно-1 шт.;</li> <li>- мяч 75 мм-26шт.;</li> <li>- мяч волейбольный-2шт.</li> <li>- мяч баскетбольный-2шт.</li> <li>- мяч 200 мм полоса-23 шт.;</li> <li>- мяч 125 мм рисунок-26шт.;</li> <li>- кегли-6 шт.;</li> <li>- дартс-2 шт.</li> <li>- кольцоброс-2 шт.</li> <li>- набор гантелей-24 шт.;</li> <li>- помпоны-14 шт.;</li> <li>- ленточки-52 шт.;</li> <li>- снежки-60 шт.;</li> <li>- обруч 60 см-9 шт.;</li> <li>- обруч 900 мм-4 шт.;</li> <li>- лаз «Труба»-2шт.</li> <li>- батут-1шт.;</li> <li>- скакалка-27 шт.;</li> <li>- дорожка массажная-4 шт.;</li> <li>- мяч гимнастический с рожками 55 см -2 шт.;</li> <li>- мяч гимнастический с рожками 47 см -2 шт.;</li> <li>- мяч гимнастический с ручкой 47 см -2 шт.;</li> <li>- мяч гимнастический массажный 47 см -2 шт.;</li> <li>- набор для тенниса -1 шт.;</li> <li>- мячи массажные игольчатые 7 см -10 шт.;</li> <li>- набор бадминтонный -2 шт.;</li> <li>- хоккейный набор-30 шт.;</li> <li>- конус сигнальный-10 шт.;</li> <li>- конус с отверстиями-12 шт.;</li> <li>- мат гимнастический-2 шт.;</li> <li>- мешочки с песком 150 гр.-25 шт.;</li> <li>- мяч массажные 10 см- 24 шт.;</li> <li>- мяч массажный 30 см-2 шт.;</li> <li>- канат для перетягивания-2 шт.;</li> <li>- дуга для подлезания-2 шт.;</li> <li>- набор спортивно-игровой-1 шт.;</li> <li>- набор дорожные знаки -1 шт.;</li> <li>- набор боулинг -5 шт.;</li> <li>- проворные мотальщики-1 шт.;</li> <li>- платочки -22 шт.</li> </ul>
	ТСО	<ul style="list-style-type: none"> <li>- интерактивная доска QOMO QWB70KZ-1шт;</li> <li>- проектор NEC-1шт.;</li> <li>- пианино цифровое-1 шт.;</li> <li>- музыкальный центр PHILIPS-1шт.;</li> <li>- ноутбук LENOVO-1шт.;</li> <li>- C/CD-диски.</li> <li>- экран на штативе-1шт.;</li> <li>- экран проекционный -1шт.;</li> <li>- зеркальный шар с мотором-1 шт.;</li> <li>- световая пушка-1 шт.;</li> <li>- синтезатор-1 шт.;</li> </ul>

## 6. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Образовательные модули (направления развития)	Методические пособия. Учебно-наглядные материалы
Для групп детей дошкольного возраста	
Фитбол-гимнастика	<p>Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб. : ООО «Издательство «Детство – ПРЕСС», 2013. – 112 с.</p> <p>Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2012. - 112 с.</p> <p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с.</p> <p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.</p> <p>Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2014. – 96 с.</p>
Спортивная гимнастика	<p>Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2012. – 104 с.</p> <p>Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб. : ООО «Издательство «Детство – ПРЕСС», 2013. – 112 с.</p> <p>Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2012. - 112 с.</p> <p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с.</p> <p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.</p> <p>Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с.</p>
«Школа мяча»	<p>Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2012. – 96 с.</p>
«Буду сильным, буду ловким»	<p>Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2014. – 80 с.</p> <p>Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.</p> <p>Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.</p> <p>Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.</p>

	<p>Изд. 2-е, дополненное. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2014. – 80 с.</p> <p>Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2010. – 160 с.</p> <p>Субботина Е.А. Физкультминутка! 100 стишат для малышей. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 126 с.</p>
--	---

## 7. Учебный план

### Учебный план

Модули	4-й год жизни	5-й год жизни	6-й год жизни	7-й год жизни	Итого за четыре года обучения
	<i>Кол-во часов в год (кол-во периодов/минуты)</i>	<i>Кол-во часов в год (кол-во периодов/минуты)</i>	<i>Кол-во часов в год (кол-во периодов/минуты)</i>	<i>Кол-во часов в год (кол-во периодов/минуты)</i>	
Фитбол-гимнастика	12/180	12/240	13/325	14/420	51/1165
Спортивная гимнастика	23/345	23/460	21/525	20/600	87/1930
Школа мяча	18/270	17/340	18/450	17/510	70/1570
«Буду сильным, буду ловким»	11/165	12/240	12/300	13/390	48/1095
<i>Итого в год</i>	64/960	64/1280	64/1600	64/1920	256/5760

*План-график распределения содержания модулей*

ФГ – Фитбол-гимнастика

СГ – Спортивная гимнастика

ШМ – Школа мяча

БС – «Буду сильным, буду ловким»

Од	4-ый год жизни				5-ый год жизни				6-ый год жизни				7-ый год жизни			
	ФГ	СГ	ШМ	БС	ФГ	СГ	ШМ	БС	ФГ	СГ	ШМ	БС	ФГ	СГ	ШМ	БС
1																
2			*			*				*				*		
3	*						*		*				*			
4	*						*			*			*			
5			*		*						*			*		
6			*			*					*			*		
7			*					*				*				*
8			*					*		*						*
9		*			*				*				*			
10		*			*				*				*			
11		*					*				*				*	
12		*					*				*				*	
13			*			*				*				*		
14				*		*			*						*	
15		*					*			*				*		
16		*			*						*			*		
17		*				*				*				*		
18		*					*		*					*		
19				*		*			*				*			
20				*		*			*				*			
21	*							*			*			*		
22	*						*				*			*		
23		*						*				*			*	
24			*				*					*			*	
25																
26				*			*					*			*	
27			*			*					*					*
28			*			*					*					*
29	*							*			*					*
30		*				*				*				*		
31	*				*					*			*			
32	*				*					*			*			
33		*					*			*				*		
34		*				*				*				*		
35			*				*				*				*	
36	*					*					*				*	
37			*		*				*				*			
38			*			*			*				*			
39		*						*				*				*
40		*				*						*				*

41	*					*			*					*			
42	*					*			*								*
	ФГ	СГ	ШМ	БС	ФГ	СГ	ШМ	БС	ФГ	СГ	ШМ	БС	ФГ	СГ	ШМ	БС	
43			*				*				*					*	
44			*				*				*				*		
45				*			*					*		*			
46				*		*				*						*	
47				*	*							*			*		
48			*			*				*					*		
49		*				*					*			*			
50		*					*				*				*		
51			*		*				*				*				
52	*				*				*				*				
53				*	*					*				*			
54		*						*		*				*			
55				*				*				*				*	
56			*					*				*				*	
57				*				*				*			*		
58		*				*				*					*		
59		*					*				*				*		
60	*					*					*				*		
61		*						*		*				*			
62		*						*		*				*			
63		*				*				*			*				
64		*			*					*						*	

Календарный учебный график

Месяц	не де ля	Младшая		Средняя		Старшая		Подготовительная	
		ОД по ДОП (кол-во/ мин)	П	ОД по ДОП (кол-во/ мин)	П	ОД по ДОП (кол-во/ мин)	П	ОД по ДОП (кол- во/ мин)	П
Октябрь	1	1/15		1/20		1/25		1/30	
	2	2/30		2/40		2/50		2/60	
	3	2/30		2/40		2/50		2/60	
	4	2/30		2/40		2/50		2/60	
Ноябрь	1	2/30		2/40		2/50		2/60	
	2	2/30		2/40		2/50		2/60	
	3	2/30		2/40		2/50		2/60	
	4	2/30		2/40		2/50		2/60	
Декабрь	1	2/30		2/40		2/50		2/60	
	2	2/30		2/40		2/50		2/60	
	3	2/30		2/40		2/50		2/60	
	4	1/15	П 15	1/20	П 20	1/25	П 25	1/30	П 30
Январь	2	3/45		3/60		3/75		3/90	
	3	3/45		3/60		3/75		3/90	
	4	3/45		3/60		3/75		3/90	
Февраль	1	2/30		2/40		2/50		2/60	



	2	2/30		2/40		2/50		2/60	
	3	2/30		2/40		2/50		2/60	
	4	2/30		2/40		2/50		2/60	
<b>Март</b>	1	2/30		2/40		2/50		2/60	
	2	2/30		2/40		2/50		2/60	
	3	2/30		2/40		2/50		2/60	
	4	1/15	П 15	1/20	П 20	1/25	П 25	1/30	П 30
<b>Апрель</b>	1	2/30		2/40		2/50		2/60	
	2	2/30		2/40		2/50		2/60	
	3	2/30		2/40		2/50		2/60	
	4	2/30		2/40		2/50		2/60	
<b>Май</b>	1	2/30		2/40		2/50		2/60	
	2	2/30		2/40		2/50		2/60	
	3	2/30		2/40		2/50		2/60	
	4	1/15	П 15	1/20	П 20	1/25	П 25	1/30	П 30
<b>Итого</b>		915	45	1220	60	1525	75	1830	90
<b>Итого в год по группе</b>		960		1280		1600		1920	

П – праздник

ОД по ДОП – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе

#### **8. Особенности организации образовательной деятельности дополнительной общеразвивающей программы «Крепыш»**

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 компетентностного 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 спортивная секция «Крепыш», 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 законченным лишь 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 бережливости 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 вершечной 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 0,1см. 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 (октябре — мае).

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 фитбол-гимнастика

Модуль фитбол-гимнастика – это гимнастика на больших гимнастических мячах. Уникальность оздоровительного эффекта занятий на гимнастических мячах обуславливается физиологическим механизмом их действия на позвоночный столб и как следствие – на весь опорно-двигательный аппарат и работу вегетативных систем организма. Упражнения на гимнастических мячах способствуют развитию выносливости, силы, координации движений, улучшению осанки и профилактике ее нарушений, создают оптимальные условия для правильного положения туловища.

*Цель модуля фитбол-гимнастика:*

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

*Задачи:*

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

**Направленность программы:**

1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
2. Укрепление мышц брюшного пресса.
3. Укрепление мышц спины и таза.
4. Укрепление мышц ног и свода стопы.
5. Увеличение гибкости и подвижности суставов.
6. Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата.
7. Формирование осанки.
8. Развитие ловкости и координации движений.
9. Развитие подвижности и музыкальности.
10. Расслабление и релаксация.



## 11. Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Модуль	Периоды	Октябрь		
		Задачи	Содержание	Оборудование
<i>Возраст детей: 4ый год жизни</i>				

<b>Фитбол-гимнастика</b>	3-4	1. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы 2. Учить сидеть на гимнастических мячах, прыгать вперед 3. Формировать правильную осанку	1. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой 3. ОРУ (с ежиками) 4. Пружинки на гимнастических мячах 5. Прыжки на гимнастических мячах с продвижением вперед 6. Прыжки на мячах прыгунах по кругу друг за другом 7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная. 9. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	1. Мячи ежики 2. Гимнастические мячи 3. Музыкальное сопровождение
<i>Декабрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	21-22	1. Учить прыгать на гимнастических мячах вперед 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 (со снежинками) 4. Прыжки на гимнастических мячах 5. Ползание как "черепашки" 6. Подвижная игра "Воробышки прыгают" 7. Ходьба обычная.	1. Гимнастические мячи 2. Снежинки по количеству детей 3. Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	29	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	1. Ленты на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение 4. Гимнастические мячи

			<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Бросание мяча вверх и ловля его</li> <li>6. Прыжки на мячах прыгунах змейкой</li> <li>7. Подвижная игра "Догони мяч"</li> <li>8. Ходьба обычная.</li> </ul>	
<b>Фитбол-гимнастика</b>	31-32	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять прыгать на гимнастических мячах</li> <li>2. Упражнять в ползании, как "черепашки"</li> <li>3. Укреплять мышцы рук и ног</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату</li> <li>2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу</li> <li>3. ОРУ (с гантелями)</li> <li>4. Прыжки на батуте с помощью взрослого</li> <li>5. Ползание как "черепашки"</li> <li>6. Правильная осанка</li> <li>7. Йога</li> <li>8. Прыжки на гимнастических мячах змейкой</li> <li>9. Ходьба обычная.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Гантели на каждого ребенка</li> <li>2. Гимнастические мячи</li> <li>3. Стойки (4-5 шт.)</li> <li>4. Канат</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> <li>6. Мячи прыгуны</li> </ul>
<i>Февраль</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	36	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять катать мяч друг другу в парах лежа на животе</li> <li>2. Упражнять выполнять упражнения на фитболах</li> <li>3. Укреплять мышцы ног и спины</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как "коровушки"</li> <li>2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами</li> <li>3. ОРУ (с мячами)</li> <li>4. Катание мяча друг другу лежа на животе</li> <li>5. Работа на гимнастических мячах</li> <li>6. Подвижная игра "Догони мяч"</li> <li>7. Ходьба обычная.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи на каждого ребенка</li> <li>2. Гимнастические мячи</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> <li>4. Стойки (4-5 шт.)</li> </ul>
<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	41-42	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц ног</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели</li> <li>2. Бег за педагогом по кругу, с приседанием по сигналу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Массажные мячи</li> <li>2. Мячи прыгуны</li> <li>3. Музыкальное</li> </ul>

		2. Учить соревноваться парами 3. Развивать ориентировку в пространстве	3. ОРУ (с массажными мячами) 4. Работа на мячах прыгунах 5. Игровые поединки парами: - ползание по прямой на четвереньках спиной; - прыжки с продвижением вперед на мячах прыгунах; - бег по прямой 6. Правильная осанка 7. Ходьба обычная.	сопровождение по выбору педагога
--	--	---	--	----------------------------------

*Апрель*

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<b>Фитбол-гимнастика</b>	52	1. Учить бросать мяч из-за головы 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 (с мячами) 4. Бросание мяча из-за головы в обруч 6. Работа на гимнастических мячах 7. Правильная осанка.	1. Мячи на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Обручи 4. Музыкальное сопровождение

*Май*

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<b>Фитбол-гимнастика</b>	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. Работа на мячах прыгунах, соревнуясь друг с другом 7. Правильная осанка.	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Музыкальное сопровождение 3. Гимнастические мячи

Модуль	Периоды	<i>Октябрь</i> <span style="float: right;"><i>Возраст детей: 5ый год жизни</i></span>		
		Задачи	Содержание	Оборудование

<b>Фитбол-гимнастика</b>	5	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 (гимнастические мячи) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 6. Складочка, полушпагат продольный 7. Проверка осанки	1. Гимнастические мячи 2. Скамейки (2 шт.) 3. Музыкальное сопровождение
<i>Ноябрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	9-10	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр 3. Формировать правильную осанку	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ (с гимнастическими палками) 4. Работа гимнастических мячах 5. Подвижная игра "Замри на одной ноге" 6. Проверка осанки	1. Массажные дорожки 2. Гимнастические палки на каждого ребенка 3. Гимнастические мячи 5. Музыкальное сопровождение
<b>Фитбол-гимнастика</b>	16	1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Упражнять в ползании по наклонной лестнице вперед 3. Упражняться в катании на самокате	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Отбивание мяча об пол двумя руками, одной рукой 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги	1. Массажные дорожки 2. Гимнастические мячи 3. Мячи на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-</b>	31-32	1. Упражнять ползать, как	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по	1. Канат

<i>гимнастика</i>		"черепашки" змейкой между предметов 2. Укреплять мышцы рук и ног 3. Развивать гибкость.	канату 2. Бег по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу 3. ОРУ (со стульчиками) 4. Ползание как "черепашки" змейкой между предметов 5. Работа на гимнастических мячах 6. Упражнения на растяжку 7. Эстафета в парах на мячах прыгунах «Змейка»	2. Стульчики на каждого ребенка 3. Кубики 4. Гимнастические мячи 5. Музыкальное сопровождение
-------------------	--	---	---	--

*Февраль*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Фитбол-гимнастика</i>	37	1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках 2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба с мешочками на голове в рассыпную на носках, на пятках 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед 6. Складочка, шпагат продольный, березка 7. Проверка осанки	1. Гимнастические мячи 2. Скамейки (2 шт.) 3. Мешочки на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение

*Март*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
---------------	----------------	---------------	-------------------	---------------------

<b>Фитбол-гимнастика</b>	47	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышцы рук и ног</li> <li>2. Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела</li> <li>3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу за хлестами, подскоки</li> <li>3. ОРУ (гимнастические мячи)</li> <li>4. Эстафета: «Хоккейная»</li> <li>5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массажные дорожки</li> <li>2. Гимнастические мячи</li> <li>3. Хоккейный набор</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Апрель</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	51-52	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость</li> <li>2. Упражняться в игре дартс</li> <li>3. Воспитывать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, со сменой направления</li> <li>2. Тачка в парах, ходьба в полуприсяде, в полном приседе</li> <li>3. ОРУ (кеглями)</li> <li>4. Работа на гимнастических мячах</li> <li>5. Игра дартс</li> <li>6. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кегли на каждого ребенка</li> <li>2. Гимнастические мячи</li> <li>3. Дартс</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	53	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения по станциям</li> <li>3. Развивать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу</li> <li>2. ОРУ (с флажками)</li> <li>3. Работа по станциям; <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические мячи, прыжки змейкой</li> <li>- кольцоброс</li> </ul> </li> <li>4. Фитбол-гимнастика</li> <li>5. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Флажки на каждого ребенка</li> <li>2. Скакалки</li> <li>3. Гимнастические мячи</li> <li>4. Кольцеброс</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Май</i>				

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<b>Фитбол-гимнастика</b>	64	1. Укреплять 2. Развивать смекалку 3. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козликком	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 7. Мониторинг	1. Обручи на каждого ребенка 2. Скакалки на каждого ребенка 3. Гимнастические мячи 4. Музыкальное сопровождение

Модуль	Периоды	<i>Октябрь</i>		Оборудование
		Задачи	Содержание	
		<i>Возраст детей: бой год жизни</i>		
<b>Фитбол-гимнастика</b>	3	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	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (мячи прыгуны) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед с мешочками на спине 6. Стретчинг 7. Проверка осанки 8. Игра «Рыбаки и рыбы»	4. Гимнастические мячи 5. Скамейки (2 шт.) 6. Мешочки на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение

<i>Ноябрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<b>Фитбол-гимнастика</b>	9-10	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Развивать мышечную силу и выносливость	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге 3. ОРУ с гимнастическими палками 4. Работа на гимнастических мячах	1. Массажные дорожки 2. Гимнастические палки на каждого ребенка 3. Гимнастические мячи 4. Музыкальное



		3. Формировать правильную осанку	5. Складочка, полушпагат, корзиночка 6. Подвижная игра "Замри на одной ноге" 7. Проверка осанки	сопровождение
<b>Фитбол-гимнастика</b>	14	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. Фитбол-гимнастика 5. Кидание кольца на стойку 6. Упражнения на растягивание «Тяни-толкай» 7. Проверка осанки 8. Игра «Не задень!»	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольцебросы 4. Музыкальное сопровождение 5. Гимнастические мячи
<i>Декабрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	18	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 (со снежками) 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Игра «Боулинг» в парах 6. Прыжки на гимнастических мячах змейкой 7. Релаксация под музыку 8. Проверка осанки	1. Снежки на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Музыкальное сопровождение 4. Гимнастические мячи
<b>Фитбол-гимнастика</b>	19-20	1. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 2. Упражняться в игре дартс 3. Воспитывать волевые качества	1. Ходьба с пятки на носок, шаг наклон к ноге, шаг мах 2. Бег по кругу, со сменой направления в змейке 3. ОРУ (кеглями)	1. Кегли на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Дартс 4. Музыкальное сопровождение

			4. Работа на гимнастических мячах 5. Игра дартс 6. Складочка, шпагат продольный 7. Проверка осанки	
<i>Февраль</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Фитбол-гимнастика</i>	37-38	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	1. Ходьба с мешочками на голове враспынную на носках, на пятках, высоко поднимая колено 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Работа на мячах прыгунах 5. Складочка, шпагат продольный, березка 6. Игра «Ловишки на мячах прыгунах» 7. Проверка осанки	1. Гимнастические мячи 2. Скамейки (2 шт.) 3. Мешочки на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение
<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Фитбол-гимнастика</i>	41-42	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить работать в паре 3. Формировать правильную осанку	1. Ходьба и бег с заданием 2. ОРУ (мячами ежами) 3. Работа на гимнастических мячах 4. Складочка, полушпагат, корзиночка 5. Подвижная игра "Замри на одной ноге" 6. Проверка осанки 7. Эстафета «Передача гимнастических мячей в шеренге»	1. Мячи ежи 2. Гимнастические мячи 3. Музыкальное сопровождение
<i>Апрель</i>				

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<b>Фитбол-гимнастика</b>	51-52	1. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость 2. Упражняться в игре дартс 3. Воспитывать волевые качества	1. Бег по кругу, со сменой направления в змейке 2. ОРУ (кеглями) 3. Работа на гимнастических мячах 4. Игра дартс 5. Складочка, шпагат продольный 7. Проверка осанки	1. Кегли на каждого ребенка 2. Мячи прыгуны на каждого ребенка 3. Дартс 4. Музыкальное сопровождение

Модуль	Периоды	<i>Октябрь</i> <span style="float: right;"><i>Возраст детей: 7ой год жизни</i></span>		
		Задачи	Содержание	Оборудование
<b>Фитбол-гимнастика</b>	3-4	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	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу, со сменой направления 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Работа на гимнастических мячах 5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед с мешочками на спине 6. Складочка, шпагат продольный 7. Проверка осанки 8. Игра «Третий лишний»	1. Гимнастические мячи 2. Скамейки (2 шт.) 3. Мешочки на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение
<i>Ноябрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование

<b>Фитбол-гимнастика</b>	9-10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Развивать точность и скорость координационных движений</li> <li>3. Формировать правильную осанку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге</li> <li>3. ОРУ (с гимнастическими палками)</li> <li>4. Работа на гимнастических мячах</li> <li>5. Складочка, полушпагат, корзиночка</li> <li>6. Подвижная игра "Замри на одной ноге"</li> <li>7. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массажные дорожки</li> <li>2. Гимнастические палки на каждого ребенка</li> <li>3. Гимнастические мячи</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
--------------------------	------	--	---	--

*Декабрь*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	19-20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость</li> <li>2. Упражняться в игру дартс</li> <li>3. Воспитывать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу в парах, со сменой направления, в рассыпную, затем перестраиваясь в геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник)</li> <li>2. ОРУ (кеглями)</li> <li>3. Работа на мячах прыгунах</li> <li>4. Игра дартс</li> <li>5. Складочка, шпагат продольный</li> <li>6. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кегли на каждого ребенка</li> <li>2. Гимнастические мячи</li> <li>3. Дартс</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> <li>5. Кегли</li> </ol>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	31-32	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Развивать силу основных мышечных групп</li> <li>3. Развивать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления</li> <li>2. ОРУ (на гимнастических мячах)</li> <li>3. Фитбол-гимнастика</li> <li>4. Игра пятнашки на гимнастических мячах</li> <li>5. Упражнения на растягивание, с элементами йоги</li> <li>6. Проверка осанки</li> <li>7. Игра «Рыбак и рыбки»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастические мячи</li> <li>2. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

*Февраль*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
---------------	----------------	---------------	-------------------	---------------------

<b>Фитбол-гимнастика</b>	37-38	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках с мешочком на спине</li> <li>2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость</li> <li>3. Воспитывать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с мешочками на голове враспынную, на носках, на пятках</li> <li>2. Прыжки по кругу, со сменой направления на гимнастических мячах</li> <li>3. ОРУ (гимнастические мячи)</li> <li>4. Работа на гимнастических мячах</li> <li>5. Складочка, шпагат продольный, березка</li> <li>6. Проверка осанки</li> <li>7. Игра «Кто больше наберет снежков»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастические мячи</li> <li>2. Скамейки (2 шт.)</li> <li>3. Мешочки на каждого ребенка</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	41	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Учить выполнять упражнения по станциям</li> <li>3. Формировать правильную осанку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием</li> <li>2. ОРУ (с гимнастическими мячами)</li> <li>3. Станции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на батуте с различной работой ног</li> <li>- гимнастические мячи</li> <li>- прыжки через короткую скакалку</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</li> </ul> </li> <li>4. Работа на гимнастических мячах</li> <li>5. Складочка, полушпагат, корзиночка</li> <li>6. Подвижная игра "Замри на одной ноге"</li> <li>7. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Батут</li> <li>2. Гимнастические мячи</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> <li>4. Скакалки</li> <li>5. Скамейки</li> </ol>
<i>Апрель</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	51-52	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость</li> <li>2. Упражняться в игру дартс</li> <li>3. Воспитывать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, со сменой направления и работой рук</li> <li>2. Ходьба: шаг наклон вниз к ноге, шаг мах, тачка в парах</li> <li>3. ОРУ (кеглями)</li> <li>4. Работа на гимнастических мячах</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кегли на каждого ребенка</li> <li>2. Гимнастические мячи</li> <li>3. Дартс</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

			5. Игра дартс 6. Складочка, шпагат продольный 7. Проверка осанки	
<i>Май</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Фитбол-гимнастика</b>	63	1. Совершенствовать навыки владения гимнастическим мячом 2. Развивать смекалку 3. Учить выполнять упражнения по станциям	1. Бег змейкой со сменой направления, с захлестом голени, подскоками 2. ОРУ (с обручами) 3. Прыжки на гимнастических мячах, перепрыгивая гимнастические палки 4. Станции: - прыжки на батуте с различной работой ног - гимнастические мячи - 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	1. Обручи на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Гимнастические палки 4. Мяч 5. Батут 6. Скакалки 7. Скамейки 8. Музыкальное сопровождение

## 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 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 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.

Модуль	Периоды	Ноябрь		
		Задачи	Содержание	Оборудование
<b>Спортивная гимнастика</b>	9-10	Возраст детей: 4ый год жизни		
		<p>1.Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет</p> <p>2. Упражняться в ходьбе по канату боком</p> <p>3. Упражнять в ползании по лазу</p>	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени</p> <p>2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами</p> <p>3. Аэробика</p> <p>4. Ходьба по канату боком</p> <p>5. Ползание по лазу</p> <p>6. Игра «Эстафета в парах»</p> <p>7. Ходьба обычная.</p>	<p>1. Канат</p> <p>2. Лаз</p> <p>3.Музыкальное сопровождение</p>
<b>Спортивная гимнастика</b>	11-12	<p>1.Упражняться в прыжках через обруч</p> <p>2.Упражняться во вращении обруча</p> <p>3. Укреплять мышечный корсет позвоночника</p>	<p>1. Ходьба на носках, на пятках, с обручем в руках</p> <p>2. Бег за педагогом по кругу с обручами</p> <p>3. ОРУ (обручи)</p> <p>4. вращение обруча</p> <p>5. прыжки через обруч</p> <p>6. Подвижная игра "Лиса и колобок"</p> <p>7. Ходьба обычная.</p>	<p>1.Обручи по количеству детей</p> <p>2.Музыкальное сопровождение</p>
<b>Спортивная гимнастика</b>	15-16	<p>1. Учить катать обруч на дальность</p> <p>2.Учить ходить с колечком на голове</p> <p>3.Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет.</p>	<p>1. Ходьба в рассыпную на носках, на пятках, ползание, встать в шеренгу по сигналу</p> <p>2. Бег за педагогом по кругу, змейкой</p> <p>3. ОРУ (с листочками)</p> <p>4. Катание обруча на дальность</p> <p>5. Ходьба между колечками, по сигналу положить колечко на голову и идти обратно</p> <p>6.Подвижная игра "Солнышко и Дождик "</p> <p>8. Ходьба обычная</p>	<p>1. Обручи на каждого ребенка</p> <p>2. Колечки на каждого ребенка</p> <p>3.Музыкальное сопровождение</p>

<i>Декабрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	17-18	1.Формировать правильную осанку 2.Учить ходить по канату боком с колечком на голове 3.Упражнять в маршевых шагах под музыку	1. Ходьба на носках, на пятках, качели 2. Бег за педагогом по кругу, с остановкой на 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.	1. Канат 2. Колечки на каждого ребенка 3. Массажные мячи 4.Музыкальное сопровождение
<b>Спортивная гимнастика</b>	23	1. Упражняться в игре 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. Мячи ежики по количеству детей 2. Кегли и мячи для боулинга 3.Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	30	1.Упражнять прыгать на гимнастических мячах 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.Гимнастические мячи 3. Стойки (4-5 шт.) 4. Канат 5.Музыкальное сопровождение

			6. Правильная осанка 7. Йога 8. Прыжки на гимнастических мячах змейкой 9. Ходьба обычная.	6. Мячи прыгуны
<i>Февраль</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Спортивная гимнастика</i>	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. Кирпичики деревянные или модули небольшие (6 шт.) 3. Музыкальное сопровождение
<i>Спортивная гимнастика</i>	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 2. Музыкальное сопровождение
<i>Апрель</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<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 мешочками) 4. Прыжки через несколько палочек боком 5. Кручение обруча 6. Подвижная игра "Ветер" 7. Проверка осанки.	1. Мешочки 2. Гимнастические палки 3. Обручи на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение по выбору педагога

<b>Спортивная гимнастика</b>	54	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять прыгать на батуте</li> <li>2. Упражнять в ползании как "черепашки"</li> <li>3. Укреплять мышцы рук и ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату</li> <li>2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу</li> <li>3. ОРУ (с ежиками)</li> <li>4. Прыжки на батуте без помощи взрослого</li> <li>5. Ползание как "черепашки"</li> <li>6. Подвижная игра "Пчелки-золотые челки"</li> <li>7. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи ежики</li> <li>2. Батут</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Май</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>«Спортивная гимнастика»</b>	58	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять прыгать на батуте с поворотом по кругу</li> <li>2. Упражнять в ходьбе держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком</li> <li>3. Укреплять мышцы рук и ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату</li> <li>2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу</li> <li>3. ОРУ (гантелями)</li> <li>4. Прыжки на батуте без помощи взрослого с поворотом по кругу</li> <li>5. Ходьба, держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком</li> <li>6. Правильная осанка</li> <li>7. Ходьба обычная.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гантели на каждого ребенка</li> <li>2. Батут</li> <li>2. Стойки (4-5 шт.)</li> <li>3. Канат</li> <li>4. Набор бадминтона</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	59	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться в бросании мешочка вверх и ловить двумя руками</li> <li>2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений</li> <li>3. Укреплять мышцы ног и</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, по канату боком, ползание, как "коровушки"</li> <li>2. Бег за педагогом по кругу</li> <li>3. ОРУ (мешочком)</li> <li>4. Бросание мешочка вверх и ловля</li> <li>6. Работа на мячах прыгунах, соревнуясь друг с другом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мешочки на каждого ребенка</li> <li>2. Музыкальное сопровождение</li> <li>3. Мячи прыгуны на каждого ребенка</li> </ol>

		спины	7. Правильная осанка.	
<b>Спортивная гимнастика</b>	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. Батут 3. Канат 4. Музыкальное сопровождение
<b>Спортивная гимнастика</b>	63-64	1. Упражняться в игре 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 3. Музыкальное сопровождение

Модуль	Периоды	Октябрь <i>Возраст детей: 5ый год жизни</i>		
		Задачи	Содержание	Оборудование
<b>Спортивная гимнастика</b>	1-2	1. Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышц ног 2. Учить прыгать через обруч, как на скакалке 3. Формировать правильную осанку	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 листочками) 4. Прыжки на обруче 5. Складочка, бабочка 6. Подвижная игра "Дождик и солнышко" 7. Проверка осанки	1. Листочки на каждого ребенка 2. Обручи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение

<i>Спортивная гимнастика</i>	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках</li> <li>2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость</li> <li>3. Воспитывать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, со сменой направления</li> <li>3. ОРУ (гимнастические мячи)</li> <li>4. Работа на гимнастических мячах</li> <li>5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</li> <li>6. Складочка, полушпагат продольный</li> <li>7. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Гимнастические мячи</li> <li>4. Скамейки (2 шт.)</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Ноябрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Спортивная гимнастика</i>	13-14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения в парах: тяни-толкай</li> <li>3. Воспитывать бережное отношение к своему организму</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег змейкой с остановкой по сигналу</li> <li>3. ОРУ (со стульчиками)</li> <li>4. В парах: тяни-толкай</li> <li>5. Кидание кольца на стойку</li> <li>6. Проверка осанки</li> <li>7. Игра «Кенгуру»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стульчики на каждого ребенка</li> <li>2. Массажные дорожки</li> <li>3. Кольцебросы</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Декабрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Спортивная гимнастика</i>	17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы</li> <li>2. Учить бросать мяч в корзину</li> <li>3. Воспитывать организованность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках</li> <li>2. Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом</li> <li>3. ОРУ (с ленточками)</li> <li>4. Ползание на четвереньках назад</li> <li>5. Бросание мяча в корзину с 2 шагами</li> <li>6. Аэробика</li> <li>7. Эстафета в парах</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ленточки на каждого ребенка</li> <li>2. Мячи на полгруппы ребенка</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Спортивная гимнастика</i>	19-20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в сбивании мячом кегель</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра "Быстро по местам"</li> <li>2. Бег по кругу, змейкой между предметами</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кегли на каждого ребенка</li> <li>2. Набор для боулинга</li> </ol>

		2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины	3. ОРУ (с кеглями) 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Стретчинг 6. Игра «Боулинг» в парах	3.Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Спортивная гимнастика</i>	27-28	1. Упражнять прыгать на батуте 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 мячами ежиками) 4. Ходьба по массажным дорожкам 5. Прыжки на батуте с поворотом по кругу 6. Складочка, бабочка, шпагат 7. Проверка осанки 8. Подвижная игра "Освободи руки от обруча"	1. Мячи ежики 2. Батут 3.Массажные дорожки 4. Стойки (4-5 шт.) 5.Музыкальное сопровождение
<i>Спортивная гимнастика</i>	30	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. Работа на гимнастических мячах 6. Упражнения на растяжку 7. Эстафета в парах на мячах прыгунах «Змейка»	1. Канат 2. Стульчики на каждого ребенка 3. Кубики 3. Мячи прыгуны на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение
<i>Февраль</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Спортивная гимнастика</i>	34	1.Укреплять мышцы, участвующие в	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках	1. Стойки 5-6 шт. 2. Мячи на каждого ребенка



		<p>формировании свода стопы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Учить выполнять комплекс упражнений с мешочком</li> <li>Развивать гибкость</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом</li> <li>ОРУ (со скакалками)</li> <li>Работа с мячом в подгруппах</li> <li>Складочка, бабочка, шпагат, корзиночка</li> <li>Подвижная игра "Совушка"</li> <li>Проверка правильной осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Музыкальное сопровождение по выбору педагога</li> <li>Скакалки на каждого ребенка</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	36	<ol style="list-style-type: none"> <li>Упражняться в передаче мяча друг другу, стоя на скамейке</li> <li>Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость</li> <li>Воспитывать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба с мешочком на голове в рассыпную, на носочках, пятках, внешней стороне стопы</li> <li>Бег с заданием (пружинки, поворот, прыжки и т.д.)</li> <li>Передача мяча, стоя на скамейке</li> <li>Складочка, шпагат продольный</li> <li>Проверка осанки</li> <li>Подвижная игра «Два арбуза»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Мешочки на каждого ребенка</li> <li>Мячи</li> <li>Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	38	<ol style="list-style-type: none"> <li>Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках</li> <li>Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость</li> <li>Воспитывать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба с мешочками на голове в рассыпную на носках, на пятках</li> <li>Бег по кругу, со сменой направления</li> <li>ОРУ (гимнастические мячи)</li> <li>Работа на гимнастических мячах</li> <li>Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед</li> <li>Складочка, шпагат продольный, березка</li> <li>Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Гимнастические мячи</li> <li>Скамейки (2 шт.)</li> <li>Мешочки на каждого ребенка</li> <li>Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	40	<ol style="list-style-type: none"> <li>Учить прыгать на батуте на максимальную высоту со страховкой взрослого</li> <li>Упражняться в запрыгивании на бревно</li> <li>Укреплять мышцы рук и ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>Бег по кругу, с выполнением заданий</li> <li>ОРУ (с лентами)</li> <li>Прыжки на батуте на максимальную высоту со страховкой взрослого</li> <li>Прыжки на двух ногах на бревно</li> <li>Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ленты на колечке на каждого ребенка</li> <li>Батут</li> <li>Массажные дорожки</li> <li>Бревно</li> <li>Музыкальное сопровождение</li> </ol>

<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	41-42	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать правильную осанку</li> <li>2. Учить ходить с мешочком по канату</li> <li>3. Укреплять мышцы рук</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели</li> <li>2. Бег по кругу медленный, быстрый, змейкой между предметами</li> <li>3. ОРУ (с веточками с цветочками)</li> <li>4. Ходьба с мешочком на голове по канату</li> <li>5. Игра "Освободи руки от мешочка"</li> <li>6. Упражнения на растягивание с использованием элементов йоги</li> <li>7. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Веточки с цветочками на каждого ребенка</li> <li>2. Мешочки на каждого ребенка</li> <li>3. Стойки (4-5 шт.)</li> <li>4. Канат</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	46	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения с мячом в парах</li> <li>3. Воспитывать бережное отношение к своему организму</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом</li> <li>3. ОРУ (со стульчиками)</li> <li>4. Броски и ловля мяча в паре друг другу</li> <li>5. Кидание кольца на стойку</li> <li>6. Упражнения на растягивание «Тяни-толкай», полушпагат, корзина, качель</li> <li>7. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стульчики на каждого ребенка</li> <li>2. Массажные дорожки</li> <li>3. Кольцебросы</li> <li>4. Мячи на подгруппу</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

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

*Апрель*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	49	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, с выполнением заданий</li> <li>2. ОРУ (с мешочками)</li> <li>3. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки")</li> <li>4. Игра «Боулинг» в парах</li> <li>5. Складочка, полушпагат, корзиночка, березка</li> <li>6. Релаксация под музыку</li> <li>7. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мешочки на каждого ребенка</li> <li>2. Набор для боулинга</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

*Май*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
---------------	----------------	---------------	-------------------	---------------------

<b>Спортивная гимнастика</b>	58	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге</li> <li>2. ОРУ (с флажками)</li> <li>3. Подбрасывание теннисной ракеткой мячик</li> <li>4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки")</li> <li>5. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка</li> <li>6. Релаксация под музыку</li> <li>7. Игра: «Кто быстрее надует шарик»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Флажки на каждого ребенка</li> <li>2. Теннисные ракетки и мячики</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	60	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться в работе с мячом</li> <li>2. Развивать ловкость, гибкость</li> <li>3. Воспитывать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, со сменой направления</li> <li>2. ОРУ (с массажными мячами)</li> <li>3. Работа с мячом об стену</li> <li>4. Аэробика</li> <li>5. Проверка осанки</li> <li>6. Игра: «Рыбаки и рыбы»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массажные мячи</li> <li>2. Мячи на каждого ребенка</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	63	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять</li> <li>2. Развивать смекалку</li> <li>3. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козликом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег змейкой со сменой направления, с захлестом голени, подскоками</li> <li>2. ОРУ (с обручами)</li> <li>3. Прыжки, крутя обруч как скакалку, прыжки на скакалке</li> <li>4. Фитбол-гимнастика</li> <li>5. Подвижная игра "Ловишки с мячом"</li> <li>6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги</li> <li>7. Мониторинг</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обручи на каждого ребенка</li> <li>2. Скакалки на каждого ребенка</li> <li>3. Гимнастические мячи</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

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

<b>Спортивная гимнастика</b>	1-2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Учить прыгать на большой скакалке</li> <li>3. Формировать правильную осанку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки у стены</li> <li>2. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>3. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге</li> <li>4. ОРУ (со скакалками)</li> <li>5. Прыжки на скакалке</li> <li>6. Прыжки на большой скакалке</li> <li>7. Складочка, полушпагат</li> <li>8. Подвижная игра "Вышибалы"</li> <li>9. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массажные дорожки</li> <li>2. Скакалки на каждого ребенка</li> <li>3. Мяч</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться ползать по гимнастической скамейке спиной вперед на четвереньках с мешочком на спине</li> <li>2. Развивать ловкость, силу рук и ног, гибкость</li> <li>3. Воспитывать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, со сменой направления</li> <li>3. ОРУ (мячи прыгуны)</li> <li>4. Работа на гимнастических мячах</li> <li>5. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед с мешочками на спине</li> <li>6. Стретчинг</li> <li>7. Проверка осанки</li> <li>8. Игра «Рыбаки и рыбы»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Гимнастические мячи</li> <li>11. Скамейки (2 шт.)</li> <li>12. Мешочки на каждого ребенка</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыгать на батуте с поворотом по кругу в правую и левую сторону</li> <li>2. Упражнять в запрыгивании на бревно</li> <li>3. Укреплять мышцы рук и ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге</li> <li>3. ОРУ (с лентами)</li> <li>4. Прыжки на батуте</li> <li>5. Прыжки на двух ногах на бревно</li> <li>6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги</li> <li>7. Игра «Третий лишний»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ленты на колечке на каждого ребенка</li> <li>2. Батут</li> <li>3. Массажные дорожки</li> <li>4. Бревно</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Ноябрь</i>				

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<i>Спортивная гимнастика</i>	13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка</li> <li>3. Воспитывать бережное отношение к своему организму</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом</li> <li>3. ОРУ (со стульчиками)</li> <li>4. Фитбол-гимнастика</li> <li>5. Кидание кольца на стойку</li> <li>6. Упражнения на растягивание «Тяни-толкай»</li> <li>7. Проверка осанки</li> <li>8. Игра «Не задень!»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стульчики на каждого ребенка</li> <li>2. Массажные дорожки</li> <li>3. Кольцебросы</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> <li>5. Гимнастические мячи</li> </ol>
<i>Спортивная гимнастика</i>	15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышцы рук и ног</li> <li>2. Учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами</li> <li>3. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу за хлестами, подскоки</li> <li>3. ОРУ (мячи)</li> <li>4. Бросание мяча вверх и ловля его на месте не менее 10 раз подряд</li> <li>5. Эстафета: «Черепашка»</li> <li>6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массажные дорожки</li> <li>2. Мячи на каждого ребенка</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Декабрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование

<b>Спортивная гимнастика</b>	17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца "Летка-енка"</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, подскоками, боковой галоп</li> <li>2. Тачки в парах</li> <li>3. ОРУ (со снежками)</li> <li>4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки")</li> <li>5. Игра «Боулинг» в парах</li> <li>6. Прыжки на гимнастических мячах змейкой</li> <li>7. Релаксация под музыку</li> <li>8. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снежки на каждого ребенка</li> <li>2. Набор для боулинга</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> <li>4. Гимнастические мячи</li> </ol>
<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	30-31-32	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения по станциям</li> <li>3. Развивать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления</li> <li>2. ОРУ (со стульчиками)</li> <li>3. Станции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на батуте;</li> <li>- гимнастические мячи</li> <li>- прыжки через короткую скакалку;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</li> </ul> </li> <li>4. Стретчинг</li> <li>5. Подвижная игра "Освободи руки от обруча"</li> <li>6. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стульчики на каждого ребенка</li> <li>2. Батут</li> <li>3. Гимнастические мячи</li> <li>4. Скакалки</li> <li>5. Скамейки</li> <li>6. Музыкальное сопровождение</li> <li>7. Обручи на каждого ребенка</li> </ol>
<i>Февраль</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>

<b>Спортивная гимнастика</b>	33-34	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Учить прыгать на большой скакалке спиной</li> <li>3. Формировать правильную осанку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки у стены. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге</li> <li>3. ОРУ (со скакалками)</li> <li>4. Прыжки на скакалке</li> <li>5. Прыжки на большой скакалке спиной</li> <li>6. Складочка, полушпагат</li> <li>7. Подвижная игра "Вышибалы"</li> <li>8. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массажные дорожки</li> <li>2. Скакалки на каждого ребенка</li> <li>3. Мяч</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	46	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка</li> <li>3. Воспитывать бережное отношение к своему организму</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом</li> <li>3. ОРУ (со стульчиками)</li> <li>4. В парах: тележка</li> <li>5. Кидание кольца на стойку</li> <li>6. Упражнения на растягивание</li> <li>7. Проверка осанки</li> <li>8. Игра «Мяч капитану»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стульчики на каждого ребенка</li> <li>2. Массажные дорожки</li> <li>3. Кольцебросы</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>



<b>Спортивная гимнастика</b>	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. Музыкальное сопровождение 4. Кегли
<i>Апрель</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	53-54	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 2. Музыкальное сопровождение
<i>Май</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	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 помпонами) 3. Подбрасывание теннисной ракеткой мячик 4. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 5. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка 6. Игра «Третий лишний»	1. Помпоны 2. Теннисные ракетки и мячики 3. Музыкальное сопровождение

			7. Проверка осанки	
<b>Спортивная гимнастика</b>	61-62	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения по станциям</li> <li>3. Развивать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления</li> <li>2. ОРУ (со стульчиками)</li> <li>3. Станции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на батуте с различной работой ног</li> <li>- гимнастические мячи</li> <li>- прыжки через короткую скакалку</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на растягивание</li> <li>5. Проверка осанки</li> <li>6. Игра «Самый быстрый!»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стульчики на каждого ребенка</li> <li>2. Батут</li> <li>3. Мячи прыгуны</li> <li>4. скакалки</li> <li>5. Скамейки</li> <li>6. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	63-64	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козликком</li> <li>2. Развивать смекалку</li> <li>3. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег змейкой со сменой направления, с захлестом голени, подскоками</li> <li>2. ОРУ (с обручами)</li> <li>3. Прыжки, крутя обруч как скакалку</li> <li>4. Гимнастика «Са-Фи-Дансе»</li> <li>5. Подвижная игра «Вышибалы»</li> <li>6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги</li> <li>7. Мониторинг</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обручи на каждого ребенка</li> <li>2. Скакалки на каждого ребенка</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<i>Октябрь</i>		
		<i>Возраст детей: 7ой год жизни</i>		
		<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>

<i>Спортивная гимнастика</i>	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Учить прыгать на большой скакалке</li> <li>3. Формировать правильную осанку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверка осанки у стены</li> <li>2. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>3. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге</li> <li>4. Аэробика</li> <li>5. Прыжки на скакалке</li> <li>6. Прыжки на большой скакалке</li> <li>7. Складочка, полушпагат</li> <li>8. Подвижная игра "Вышибалы"</li> <li>9. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массажные дорожки</li> <li>2. Скакалки на каждого ребенка</li> <li>3. Мяч</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Спортивная гимнастика</i>	5-6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Упражняться в работе с гимнастической лентой</li> <li>3. Воспитывать бережное отношение к своему организму</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с остановкой на одной ноге</li> <li>3. ОРУ (с ежиками)</li> <li>4. Работа с гимнастической лентой</li> <li>5. Отжимания (10 раз)</li> <li>6. Упражнения, на растягивание, используя элементы йоги</li> <li>7. Проверка осанки</li> <li>8. Игра «Рыбаки и рыбки»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массажные дорожки</li> <li>2. Мячи ежики</li> <li>3. Гимнастические ленты</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Ноябрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>

<b>Спортивная гимнастика</b>	13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка</li> <li>3. Воспитывать бережное отношение к своему организму</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом</li> <li>3. ОРУ (со стульчиками)</li> <li>4. В парах: тележка</li> <li>5. Упражнения на растягивание</li> <li>6. Отбивание мяча правой, левой рукой с движением по залу, чередуя при этом руки</li> <li>7. Проверка осанки</li> <li>8. Игра «Два арбуза»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стульчики на каждого ребенка</li> <li>2. Массажные дорожки</li> <li>3. Кольцебросы</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<b>Спортивная гимнастика</b>	15-16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышцы рук и ног</li> <li>2. Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата</li> <li>3. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу за хлестами, подскоки</li> <li>3. ОРУ (с лентами)</li> <li>4. Аэробика</li> <li>5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги</li> <li>6. Эстафета: «Лягушачьи бега»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массажные дорожки</li> <li>2. Ленточки</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Декабрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	17-18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца "Летка-енка"</li> <li>3. Развивать ориентировку в</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу змейкой с изменением направления, с работой рук, подскоками, боковой галоп</li> <li>2. ОРУ (со снежками)</li> <li>3. Гимнастика «Са-Фи-Дансе»</li> <li>4. Игра «Боулинг» в парах</li> <li>5. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снежки на каждого ребенка</li> <li>2. Набор для боулинга</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

		пространстве	6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки	
<b>Спортивная гимнастика</b>	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, перебаты с продвижением в сторону 2. ОРУ (со снежинками) 3. Стретчинг 5. Проверка осанки 6. Игра «Зоопарк»	1. Снежинки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	30	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 (на гимнастических мячах) 3. Фитбол-гимнастика 4. Игра пятнашки на гимнастических мячах 5. Упражнения на растягивание, с элементами йоги 6. Проверка осанки 7. Игра «Рыбак и рыбки»	1. Гимнастические мячи 2. Музыкальное сопровождение
<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>

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

*Апрель*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	49	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца</li> <li>3. Закреплять умения ловить и бросать мяч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, 5 мин</li> <li>2. ОРУ (с гантелями)</li> <li>3. Гимнастика «Са-Фи-Дансе»</li> <li>4. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши</li> <li>5. Игра «Боулинг» в парах</li> <li>6. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка</li> <li>7. Релаксация под музыку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гантели на каждого ребенка</li> <li>2. Набор для боулинга</li> <li>3. Мячи на каждого ребенка</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

<b>Спортивная гимнастика</b>	53-54	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения по станциям</li> <li>3. Развивать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу, перекатов в сторону с продвижением по кругу</li> <li>2. ОРУ (с флажками)</li> <li>3. Работа по станциям; <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки прыжки спиной</li> <li>- гимнастические мячи, прыжки змейкой</li> <li>- кольцеброс</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на растягивание</li> <li>5. Проверка осанки</li> <li>6. Игра «Хвостики»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Флажки на каждого ребенка</li> <li>2. Скакалки</li> <li>3. Мячи прыгуны</li> <li>4. Кольцеброс</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Май</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Спортивная гимнастика</b>	61-62	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Упражняться в прыжках на скакалке назад и козликом</li> <li>3. Развивать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег змейкой, с остановкой и сменой направления</li> <li>2. ОРУ (со стульчиками)</li> <li>3. Прыжки на скакалке назад и козликом</li> <li>4. Упражнения на растягивание</li> <li>5. Проверка осанки</li> <li>6. Игра «Третий лишний с обручами»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стульчики на каждого ребенка</li> <li>2. Скакалки</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> <li>4. Обручи</li> </ol>

## 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
<i>Школа мяча</i>	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 большие (на пол группы) 3. Корзина 2 шт. 4. Музыкальное сопровождение
<i>Школа мяча</i>	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 мешочками) 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. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи большие (на пол группы) 3. Музыкальное сопровождение

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

*Ноябрь*

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

*Декабрь*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться в игру боулинг</li> <li>2. Укреплять мышцы участвующие в формировании сводов стопы, мышечный корсет.</li> <li>3. Учить расслаблять мышцы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в рассыпную на носках, на пятках, ползание, встать в шеренгу по сигналу</li> <li>2. Бег за педагогом по кругу, змейкой</li> <li>3. ОРУ (с ежиками)</li> <li>4. Ходьба по наклонной лестнице, опираясь руками и ногами</li> <li>5. Игра в боулинг</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи ежики по количеству детей</li> <li>2. Кегли и мячи для боулинга</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

		и растягивать их посредством элементов йоги	6. Элементы йоги на растяжку 7. Ходьба обычная, проверка правильной осанки	
<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<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. Прыжки на мячах прыгунах змейкой 7. Подвижная игра "Догони мяч" 8. Ходьба обычная.	1. Ленты на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение 4. Мячи прыгуны
<i>Февраль</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	35	1. Упражнять катать мяч друг другу в парах лежа на животе 2. Упражнять выполнять упражнения на фитболах 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 мячами) 4. Катание мяча друг другу лежа на животе 5. Работа на гимнастических мячах 6. Подвижная игра "Догони мяч" 7. Ходьба обычная.	1. Мячи на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Музыкальное сопровождение 4. 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)	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Скамейки 3. Стойки (4-5 шт.) 4. Канат

			4. Прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой 6. Игра «Передай мяч поверху» 7. Ходьба обычная.	5.Музыкальное сопровождение
<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	43-44	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 (2 шт.) 3. Кольцебросы 4.Музыкальное сопровождение
<i>Школа мяча</i>	48	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 большие (на полгруппы) 3. Набор универсальный спортивно-игровой 4.Музыкальное сопровождение
<i>Апрель</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	51	1. Учить бросать мяч из-за головы 2. Развивать интерес к	1. Ходьба на носках, на пятках, по канату боком, ползание, как "коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу	1. Мячи на каждого ребенка 2. Гимнастические мячи 3. Обручи

		выполнению физических упражнений 3. Укреплять мышцы ног и спины	3. ОРУ (с мячами) 4. Бросание мяча из-за головы в обруч 6. Работа на гимнастических мячах 7. Правильная осанка.	4.Музыкальное сопровождение
<b>Школа мяча</b>	56	1. Учить передавать мяч в парах ногами 2. Упражнять прыгать на батуте 3. 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. Прыжки на батуте без помощи взрослого 6. Правильная осанка 7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная.	1. Мячи на каждого ребенка 2. Батут 3.Музыкальное сопровождение

Модуль	Периоды	<i>Октябрь</i>		
		<i>Возраст детей: 5ый год жизни</i>		
		<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Школа мяча</b>	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 лазу, 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. Лаз 5. Обручи по кол-ву детей 6.Музыкальное сопровождение
<i>Ноябрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<b>Школа мяча</b>	11-12	1.Упражняться передавать мяч ногами, сидя в кругу 2. Развивать ловкость, силу	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег змейкой между предметами	1. Мячи на каждого ребенка 2.Набор бадминтона 3.Музыкальное

		рук и ног, гибкость 3. Воспитывать волевые качества	3. ОРУ (с мячами) 4. Передача мяча ногами, сидя в кругу 5. Удерживать бадминтонной ракеткой воланчик 6. Складочка, полушпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки	сопровождение
<i>Школа мяча</i>	15	1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Упражнять в ползании по наклонной лестнице вперед 3. Упражняться в катании на самокате	1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам 2. Бег по кругу за хлестами, подскоки 3. ОРУ (гимнастические мячи) 4. Отбивание мяча об пол двумя руками, одной рукой 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги	1. Массажные дорожки 2. Гимнастические мячи 3. Мячи на каждого ребенка 4. Музыкальное сопровождение
<i>Декабрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	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 6. Аэробика 7. Эстафета в парах	1. Ленточки на каждого ребенка 2. Мячи на полгруппы 3. Музыкальное сопровождение

<i>Школа мяча</i>	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 (со снежинками) 3. Работа по станциям; - обручи, как на скакалке - мячи прыгуны - кольцеброс 4. Упражнения на растягивание 5. Проверка осанки	1. Снежинки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Мячи прыгуны 4. Кольцебросы 5. Музыкальное сопровождение
<i>Школа мяча</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 лаз; - прыжки по обручам, перепрыгивая каждый обруч - ползанье по скамейке - метание мешочка в обруч 4. Упражнения на растягивание, расслабление	1. Снежки на каждого ребенка 2. Лаз 3. Обручи 4. Скамейки 5. Мешочки 6. Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	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. Ходьба на носках, на пятках, качели, ползание на четвереньках 2. Бег в колонне по кругу, широким и мелким шагом 3. ОРУ (с помпонами) 4. Работа с мячом в парах 5. Складочка, бабочка, лягушка 6. Подвижная игра "Сделай фигуру" (по сигналу показать названное упражнение)	1. Помпоны 2. Мячи на полгруппы 3. Музыкальное сопровождение

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
			7. Проверка правильной осанки	
<b>Школа мяча</b>	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. Музыкальное сопровождение по выбору педагога 4. Скакалки на каждого ребенка
<b>Школа мяча</b>	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 враспынную, 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. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи 3. Музыкальное сопровождение
<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>



<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. 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 3.Музыкальное сопровождение
<i>Школа мяча</i>	45	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения с мячом в парах 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. 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	1. Стульчики на каждого ребенка 2. Массажные дорожки 3. Кольцебросы 4. Мячи на подгруппу 5. Музыкальное сопровождение
<i>Апрель</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	50	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца 3. Развивать ориентировку в	1. Бег по кругу, с выполнением заданий 2. ОРУ (с мешочками) 3. Перекатывание со спины на живот ("бревнышки") 4. Игра «Боулинг» в парах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка, березка	1.Мешочки на каждого ребенка 2.Набор для боулинга 3.Музыкальное сопровождение

		пространстве	6. Релаксация под музыку 7. Проверка осанки	
<i>Май</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	59	1. Упражняться в работе с мячом 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. Аэробика 5. Проверка осанки 6. Игра: «Рыбаки и рыбы»	1. Массажные мячи 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<i>Октябрь</i>	<i>Возраст детей: бой год жизни</i>	
		<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	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 ежиками) 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. Мячи ежики 3. Гимнастические ленты 4. Музыкальное сопровождение 5. Мячи на каждого ребенка
<i>Ноябрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>

<i>Школа мяча</i>	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.Музыкальное сопровождение 4.Массажные дорожки
<i>Школа мяча</i>	16	1. Укреплять мышцы рук и ног 2. Учит ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами 3. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений	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	1.Массажные дорожки 2. Мячи на каждого ребенка 3.Музыкальное сопровождение
<i>Декабрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	21-22	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учит 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 (со снежинками) 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. Снежинки на каждого ребенка 2. Скакалки 3. Мячи 4. Скамейки 5.Музыкальное сопровождение

<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	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 мешочками) 3. Работа с мячом 4. Бабочка, качель, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Игра «Ловишки с мячом»	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение
<i>Февраль</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<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 в рассыпную, на носочках, пятках, внешней стороне стопы 2. Бег с заданием 3. Аэробика 4. Передача мяча, стоя на скамейке 5. Складочка, шпагат продольный 6. Игра «Мячи между головами»	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи 3. Музыкальное сопровождение
<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<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. 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 3. Музыкальное сопровождение
<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. Маленькие мячики на каждого ребенка 2. Набор для боулинга 3. Музыкальное сопровождение 4. Мячи баскетбольные

*Май*

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<i>Школа мяча</i>	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 мешочками) 3. Работа с мячом об стену 4. Бабочка, качели, шпагат продольный 5. Проверка осанки 6. Игра «Два арбуза»	1. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи на каждого ребенка 3. Музыкальное сопровождение

Модуль	Периоды	<i>Ноябрь</i> <span style="float: right;"><i>Возраст детей: 7ой год жизни</i></span>		
		Задачи	Содержание	Оборудование
<i>Школа мяча</i>	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 в парах с движение по залу 5. Закидывание мяча в корзину на 3й шаг 6. Складочка, шпагат поперечный, ласточка 7. Проверка осанки	1. Мячи на каждого ребенка 2. Музыкальное сопровождение

			8. Игра «Пустое место»	
<b>Школа мяча</b>	14	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. Кольцебросы 4. Музыкальное сопровождение
<i>Декабрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Школа мяча</b>	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 2. Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>Школа мяча</b>	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 3. Музыкальное сопровождение

<i>Февраль</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<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 мешочками) 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. Мешочки на каждого ребенка 2. Мячи 3. Музыкальное сопровождение
<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	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 3. Музыкальное сопровождение
<i>Школа мяча</i>	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 3. Музыкальное сопровождение

<i>Апрель</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	50	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Разучить комплекс упражнений лечебно-профилактического танца</li> <li>3. Закреплять умения ловить и бросать мяч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, 5 мин</li> <li>2. ОРУ (с гантелями)</li> <li>3. Гимнастика «Са-Фи-Дансе»</li> <li>4. Подбрасывание мяча вверх с хлопком в ладоши</li> <li>5. Игра «Боулинг» в парах</li> <li>6. Складочка, полушпагат, корзиночка, лягушка</li> <li>7. Релаксация под музыку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гантели на каждого ребенка</li> <li>2. Набор для боулинга</li> <li>3. Мячи на каждого ребенка</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Май</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>Школа мяча</i>	57-58	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу</li> <li>2. ОРУ (с помпонами)</li> <li>3. Работа с волейбольным мячом, ведение по прямой, обводя фишки</li> <li>4. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка</li> <li>5. Релаксация под музыку</li> <li>6. Проверка осанки</li> <li>7. Игра «Вышибалы»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помпоны</li> <li>2. Теннисные ракетки и мячики</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> <li>4. Мячи</li> </ol>
<i>Школа мяча</i>	59-60	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражняться в работе с мячом (сложные движения)</li> <li>2. Развивать ловкость, гибкость</li> <li>3. Воспитывать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, со сменой направления</li> <li>2. ОРУ (с мячами ежами)</li> <li>3. Работа с мячом об стену</li> <li>4. Бабочка, качели, шпагат продольный</li> <li>5. Проверка осанки</li> <li>6. Игра «Два арбуза»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи ежики на каждого ребенка</li> <li>2. Мячи на каждого ребенка</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>



## 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.

### 4.1. Батут.

Батут для детей – это не только предмет развлечений, заряда положительных эмоций, веселья, радости, смеха и позитивного настроения. Прыжки на батуте – это также умственное и полноценное физическое развитие ребёнка. Благодаря прыжкам, дети развивают координацию движений, основные мышечные группы, чувство ориентировки в пространстве. Так же прыжки на батуте являются профилактикой плоскостопия и искривления позвоночника.

На сегодняшний день ортопедами признан факт благотворного влияния прыгания на батуте в отношении детей с проблемами вальгусной установки стоп и плоскостопия. Прыжки на батуте способствуют укреплению связок и наращиванию мышечной ткани для корректного поддержания связочного аппарата, что в свою очередь приводит к укреплению мышц и связок стопы и опорно-двигательного аппарата в целом.

Ежедневные занятия на детском батуте способны не только улучшить общее физическое развитие полностью здорового ребенка, но и помочь ребенку, имеющему проблемы с формированием стоп, обрести здоровые ноги и избавиться от имеющегося недуга.

Упражнения: прыжки на высоту, прыжки ноги вместе, ноги врозь, ноги работают ножницами, поворот на 90 градусов, на 180 и 360, прыжок в группировку, в воздухе разножки и т.д.

4.2. *Полоса препятствий.* Полоса препятствий может содержать различное количество снарядов. Разнообразия 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, мешочки 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> <span style="float: right;"><i>Возраст детей: 4ый год жизни</i></span>		
		Задачи	Содержание	Оборудование
<b>«Буду сильным, буду ловким»</b>	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. Набор универсальный спортивно-игровой 3. Мячи по количеству детей 4. Кегли по количеству детей 5.Музыкальное сопровождение
<i>Декабрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<b>«Буду</b>	19-20	1. Учить детей с помощью	1. Ходьба на носках, на пятках, ползание, как	1. Снежки по количеству

<i>сильным, буду ловким»</i>		взрослого прыгать на батуте 2. Упражняться в ползание на четвереньках назад 3. Укреплять мышечный корсет позвоночника	"коровушки" 2. Бег за педагогом по кругу, змейкой между предметами 3. ОРУ (со снежками) 4. Прыжки на батуте 5. Ползание на четвереньках назад 6. Подвижная игра «Дружные ребята» 7. Ходьба обычная.	детей 2. Стойки (4-5шт) 3. Батут 4.Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>«Буду сильным, буду ловким»</i>	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 мешочками) 4. Преодоление полосы препятствий 5. Правильная осанка 6. Ходьба обычная.	1. Мешочки на каждого ребенка 3. Набор универсальный спортивно-игровой 4.Музыкальное сопровождение
<i>Март</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>«Буду сильным, буду ловким»</i>	45-46	1. Упражнять прыгать на батуте 2. Упражнять в ходьбе держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 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 (кеглями) 4. Прыжки на батуте без помощи взрослого 5. Ходьба, держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 6. Правильная осанка 7. Ходьба обычная.	1. Кегли на каждого ребенка 2. Батут 2. Стойки (4-5 шт.) 3. Канат 4. Набор бадминтона 5.Музыкальное сопровождение

<i>«Буду сильным, буду ловким»</i>	47	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить передавать мяч в парах ногами</li> <li>2. Упражняться в преодолении полосы препятствий</li> <li>3. Укреплять мышечный корсет позвоночника</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами</li> <li>2. Бег за педагогом по кругу, змейкой</li> <li>3. ОРУ (с лентами)</li> <li>4. Катание мяча друг другу в парах ногами, сидя на полу</li> <li>5. Преодоление полосы препятствий</li> <li>6. Правильная осанка</li> <li>7. Дыхательные упражнения</li> <li>8. Ходьба обычная.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ленты на каждого ребенка</li> <li>2. Мячи большие (на полгруппы)</li> <li>3. Набор универсальный спортивно-игровой</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Апрель</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<i>«Буду сильным, буду ловким»</i>	53	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять прыгать на батуте</li> <li>2. Упражнять в ползании как "черепашки"</li> <li>3. Укреплять мышцы рук и ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, по канату</li> <li>2. Бег за педагогом по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу</li> <li>3. ОРУ (с ежиками)</li> <li>4. Прыжки на батуте без помощи взрослого</li> <li>5. Ползание как "черепашки"</li> <li>6. Подвижная игра "Пчелки-золотые челки"</li> <li>7. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи ежики</li> <li>2. Батут</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>«Буду сильным, буду ловким»</i>	55	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить передавать мяч в парах ногами</li> <li>2. Упражнять прыгать на батуте</li> <li>3. Укреплять мышечный корсет позвоночника</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, ползание между предметами</li> <li>2. Бег за педагогом по кругу, змейкой</li> <li>3. ОРУ (с мячами)</li> <li>4. Катание мяча друг другу в парах ногами, сидя на полу</li> <li>5. Прыжки на батуте без помощи взрослого</li> <li>6. Правильная осанка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи на каждого ребенка</li> <li>2. Батут</li> <li>3. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

			7. Дыхательные упражнения 8. Ходьба обычная.	
<i>Май</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>«Буду сильным, буду ловким»</b>	57	1. Упражнять прыгать на батуте с поворотом по кругу 2. Упражнять в ходьбе держа в руках бадминтонную ракетку с воланчиком 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 (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. Батут 3. Стойки (4-5 шт.) 4. Канат 5. Набор бадминтона 6. Музыкальное сопровождение

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<i>Октябрь</i> <i>Возраст детей: 5ый год жизни</i>		
		<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>«Буду сильным, буду ловким»</b>	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 (Мешочки)	1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение
<i>Декабрь</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>

«Буду сильным, буду ловким»	21	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения по станциям</li> <li>3. Развивать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, мелким и широким шагом, перекаты с пятки на носок</li> <li>2. ОРУ (со снежинками)</li> <li>3. Работа по станциям; <ul style="list-style-type: none"> <li>- обручи, как на скакалке</li> <li>- мячи прыгуны</li> <li>- кольцоброс</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на растягивание</li> <li>5. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снежинки на каждого ребенка</li> <li>2. Скакалки</li> <li>3. Мячи прыгуны</li> <li>4. Кольцебросы</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
«Буду сильным, буду ловким»	23	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять преодолевать полосу препятствий</li> <li>2. Развивать смекалку</li> <li>3. Укреплять мышцы рук и ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра</li> <li>2. ОРУ (со снежками)</li> <li>3. Преодоление полосы препятствий: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание в лаз;</li> <li>- прыжки по обручам, перепрыгивая каждый обруч</li> <li>- ползание по скамейке</li> <li>- метание мешочка в обруч</li> </ul> </li> <li>4. Упражнения на растягивание, расслабление</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снежки на каждого ребенка</li> <li>2. Лаз</li> <li>3. Обручи</li> <li>4. Скамейки</li> <li>5. Мешочки</li> <li>6. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

*Январь*

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
«Буду сильным, буду ловким»	29	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять прыгать на батуте</li> <li>2. Развивать интерес к выполнению физических упражнений</li> <li>3. Укреплять мышцы ног и спины</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра "Быстро по местам"</li> <li>2. Бег по кругу, змейкой между предметами</li> <li>3. ОРУ (с мячами ежиками)</li> <li>4. Ходьба по массажным дорожкам</li> <li>5. Прыжки на батуте с поворотом по кругу</li> <li>6. Складочка, бабочка, шпагат</li> <li>7. Проверка осанки</li> <li>8. Подвижная игра "Освободи руки от обруча"</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мячи ежики</li> <li>2. Батут</li> <li>3. Массажные дорожки</li> <li>4. Стойки (4-5 шт.)</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

<i>Февраль</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>«Буду сильным, буду ловким»</b>	39	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыгать на батуте на максимальную высоту со страховкой взрослого</li> <li>2. Упражняться в запрыгивании на бревно</li> <li>3. Укреплять мышцы рук и ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с выполнением заданий</li> <li>3. ОРУ (с лентами)</li> <li>4. Прыжки на батуте на максимальную высоту со страховкой взрослого</li> <li>5. Прыжки на двух ногах на бревно</li> <li>6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ленты на колечке на каждого ребенка</li> <li>2. Батут</li> <li>3. Массажные дорожки</li> <li>4. Бревно</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
<i>Апрель</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>«Буду сильным, буду ловким»</b>	54	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения по станциям</li> <li>3. Развивать волевые качества</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, ходьба с выпадом на правую и левую ногу</li> <li>2. ОРУ (с флажками)</li> <li>3. Работа по станциям; <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические мячи, прыжки змейкой</li> <li>- кольцеброс</li> </ul> </li> <li>4. Фитбол-гимнастика</li> <li>5. Проверка осанки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Флажки на каждого ребенка</li> <li>2. Скакалки</li> <li>3. Гимнастические мячи</li> <li>4. Кольцеброс</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

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

Май

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



«Буду сильным, буду ловким»	61-62	1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Развивать волевые качества	1. Бег змейкой, с остановкой и приседанием 2. ОРУ (с гимнастическими палками) 3. Станции: - прыжки на батуте с различной работой ног - гимнастические мячи - прыжки через короткую скакалку - ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 4. Игра: «Лиса и колобок» 5. Проверка осанки	1. Гимнастические палки на каждого ребенка 2. Батут 3. Гимнастические мячи 4. Скакалки 5. Скамейки 6. Музыкальное сопровождение
-----------------------------	-------	---	--	--

Модуль	Периоды	<i>Октябрь</i> <span style="float: right;"><i>Возраст детей: бой год жизни</i></span>		
		Задачи	Содержание	Оборудование
«Буду сильным, буду ловким»	7	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. Прыжки на батуте 5. Прыжки на двух ногах на бревно 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Игра «Третий лишний»	1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение
<i>Декабрь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование

<b>«Буду сильным, буду ловким»</b>	23-24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить преодолевать полосу препятствий</li> <li>2. Развивать смекалку</li> <li>3. Укреплять мышцы рук и ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп, перебаты с движением в сторону, шаг мах</li> <li>2. ОРУ (со снежками)</li> <li>3. Преодоление полосы препятствий: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание в лаз;</li> <li>- прыжки по обручам с различным положением постановки стоп</li> <li>- ползание по скамейки</li> <li>- метание мешочка в обруч</li> </ul> </li> <li>4. Игра «Возьми платочек»</li> <li>5. Упражнения на растягивание, расслабление</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снежки на каждого ребенка</li> <li>2. Лаз</li> <li>3. Обручи</li> <li>4. Скамейки</li> <li>5. Платочек</li> <li>6. Мяч</li> <li>7.Музыкальное сопровождение</li> </ol>
------------------------------------	-------	---	---	--

*Январь*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>«Буду сильным, буду ловким»</b>	25-26	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища</li> <li>2. Упражняться в ходьбе с теннисной ракеткой, удерживая мяч</li> <li>3. Развивать ориентировку в пространстве</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу</li> <li>2. ОРУ (с помпонами)</li> <li>3. Ходьба с теннисной ракеткой с мячом</li> <li>4. Складочка ноги врозь, полушпагат, корзиночка, лягушка</li> <li>5. Релаксация под музыку</li> <li>6. Проверка осанки</li> <li>7. Игра «Гонки сороконожек»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Помпоны</li> <li>2. Теннисные ракетки и мячики</li> <li>3.Музыкальное сопровождение</li> </ol>

*Февраль*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
---------------	----------------	---------------	-------------------	---------------------

«Буду сильным, буду ловким»	39-40	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить прыгать на батуте с разножками в сторону и вперед назад</li> <li>2. Упражнять в запрыгивании на бревно</li> <li>3. Укреплять мышцы рук и ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с выполнением заданий</li> <li>3. ОРУ (с лентами)</li> <li>4. Прыжки на батуте с разножками в сторону и вперед назад</li> <li>5. Прыжки на двух ногах на бревно</li> <li>6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги</li> <li>7. Игра «Кто больше наберет снежков»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ленты на колечке на каждого ребенка</li> <li>2. Батут</li> <li>3. Массажные дорожки</li> <li>4. Бревно</li> <li>5. Музыкальное сопровождение</li> <li>6. Снежки</li> </ol>
-----------------------------	-------	---	--	--

*Март*

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
«Буду сильным, буду ловким»	45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять мышечный корсет и свод стопы</li> <li>2. Учить выполнять упражнения в парах: тележка</li> <li>3. Воспитывать бережное отношение к своему организму</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на пятках, качели, ходьба по массажным дорожкам</li> <li>2. Бег по кругу, с высоким подниманием бедра, боковым галопом</li> <li>3. ОРУ (со стульчиками)</li> <li>4. В парах: тележка</li> <li>5. Кидание кольца на стойку</li> <li>6. Упражнения на растягивание</li> <li>7. Проверка осанки</li> <li>8. Игра «Мяч капитану»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стульчики на каждого ребенка</li> <li>2. Массажные дорожки</li> <li>3. Кольцебросы</li> <li>4. Музыкальное сопровождение</li> </ol>

<i>«Буду сильным, буду ловким»</i>	47	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. Музыкальное сопровождение 4. Кегли
------------------------------------	----	---	---	---

*Апрель*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>«Буду сильным, буду ловким»</i>	55-56	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 платочками) 4. Преодоление полосы препятствий: - ползание в лаз спиной - прыжки по обручам с различным положением постановки стоп - ползание по скамейки с мешочком на голове - метание мешочка в обруч 5. Эстафета «Космонавты» 6. Упражнения на растягивание, расслабление	1. Платочки на каждого ребенка 2. Лаз 3. Обручи 4. Скамейки 5. Мешочки 6. Мяч 7. Музыкальное сопровождение

*Май*

<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<i>«Буду сильным, буду ловким»</i>	57	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища	1. Бег по кругу, прыжки на одной ноге, упражнение «часики» по кругу 2. ОРУ (с помпонами)	1. Помпоны 2. Теннисные ракетки и мячики

		2. Упражняться в подбрасывании мячика теннисной ракеткой 3. Развивать ориентировку в пространстве	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	3. Музыкальное сопровождение
--	--	--	--	------------------------------

Модуль	Периоды	<i>Октябрь</i> <span style="float: right;"><i>Возраст детей: 7ой год жизни</i></span>		
		<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>
<b>«Буду сильным, буду ловким»</b>	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. Прыжки на батуте ноги ножницы 5. Прыжки на батуте запрыгивание и спрыгивание с него 6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 7. Игра «Кенгуру»	1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение
<i>Январь</i>				
Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование

<b>«Будь сильным, будь ловким»</b>	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 помпонами) 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. Помпоны 2. Теннисные ракетки и мячики 3. Музыкальное сопровождение 4. Набор универсальный спортивно-игровой
------------------------------------	----------	---	--	---

*Февраль*

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<b>«Будь сильным, будь ловким»</b>	39-40	1. Учить прыгать на батуте с разножками в сторону и вперед назад 2. Упражняться 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, с поворотами на 180 и 360 градусов 5. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги 6. Игра «Горячая картошка»	1. Ленты на колечке на каждого ребенка 2. Батут 3. Массажные дорожки 4. Бревно 5. Музыкальное сопровождение

*Март*

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
<b>«Будь сильным, будь ловким»</b>	42	1. Укреплять мышечно-связочный аппарат ног и туловища 2. Учить выполнять упражнения по станциям 3. Формировать правильную	1. Ходьба и бег с заданием 2. ОРУ (с гимнастическими мячами) 3. Станции: - прыжки на батуте с различной работой ног - гимнастические мячи - прыжки через короткую скакалку	1. Батут 2. Гимнастические мячи 3. Музыкальное сопровождение 4. Скакалки 5. Скамейки

		осанку	- ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. 4. Работа на гимнастических мячах 5. Складочка, полушпагат, корзиночка 6. Подвижная игра "Замри на одной ноге" 7. Проверка осанки	
<b>«Будь сильным, будь ловким»</b>	43	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 3.Музыкальное сопровождение
<b>«Будь сильным, будь ловким»</b>	46	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: Складочки, шпагаты, лягушка, корзинка 7. Проверка осанки 8. Игра «Собери шишки»	1. Стульчики на каждого ребенка 2.Массажные дорожки 3. Кольцебросы 4. Музыкальное сопровождение
<i>Апрель</i>				
<b>Модуль</b>	<b>Периоды</b>	<b>Задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Оборудование</b>

«Будь сильным, будь ловким»	55-56	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить преодолевать полосу препятствий</li> <li>2. Развивать смекалку</li> <li>3. Укреплять мышцы рук и ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение врассыпную</li> <li>2. Бег по кругу, с захлестом голени, боковой галоп</li> <li>3. ОРУ (с платочками)</li> <li>4. Преодоление полосы препятствий: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание в лаз спиной</li> <li>- прыжки по обручам с различным положением постановки стоп</li> <li>- ползание по скамейки с мешочком на голове</li> <li>- метание мешочка в обруч</li> </ul> </li> <li>5. Игра «Возьми платочек»</li> <li>6. Упражнения на растягивание, расслабление</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Платочки на каждого ребенка</li> <li>2. Лаз</li> <li>3. Обручи</li> <li>4. Скамейки</li> <li>5. Мешочки</li> <li>6. Мяч</li> <li>7. Музыкальное сопровождение</li> </ol>
-----------------------------	-------	---	--	--

*Май*

Модуль	Периоды	Задачи	Содержание	Оборудование
«Будь сильным, будь ловким»	64	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать навыки владения гимнастическим мячом</li> <li>2. Развивать смекалку</li> <li>3. Учить выполнять упражнения по станциям</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег змейкой со сменой направления, с захлестом голени, подскоками</li> <li>2. ОРУ (с обручами)</li> <li>3. Прыжки на гимнастических мячах, перепрыгивая гимнастические палки</li> <li>4. Станции: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на батуте с различной работой ног</li> <li>- гимнастические мячи</li> <li>- прыжки через короткую скакалку</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</li> </ul> </li> <li>5. Подвижная игра «Чай-чай, выручай»</li> <li>6. Упражнения на растягивание, расслабление, используя элементы йоги</li> <li>7. Мониторинг</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обручи на каждого ребенка</li> <li>2. Гимнастические мячи</li> <li>3. Гимнастические палки</li> <li>4. Мяч</li> <li>5. Батут</li> <li>6. Скакалки</li> <li>7. Скамейки</li> <li>8. Музыкальное сопровождение</li> </ol>



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 154  
Орджоникидзевского района г. Екатеринбурга

---

620042 г. Екатеринбург, ул. Победы 70а тел: 300-19-58 (61), эл. почта madou154@yandex.ru

Утверждено:

Заведующий МАДОУ детский сад № 154

Приказ № \_\_\_\_\_ от 01.01 2016 г.

Кондовина Н.В.



**Корректировка календарного учебного графика дополнительной общеразвивающей программы спортивная секция «КРЕПЫШ»**

г. Екатеринбург 2015 г.

Календарный учебный график ДОП спортивная секция «Крепыш» на 2016 год

Месяц	неделя	Средняя		Старшая	
		ОД по ДОП (кол-во/ мин)	П	ОД по ДОП (кол-во/ мин)	П
Январь	2	4/80		4/100	
	3	4/80		4/100	
	4	3/60		3/75	
Февраль	1	3/60		3/75	
	2	3/60		3/75	
	3	3/60		3/75	
	4	3/60		3/75	
Март	1	3/60		3/75	
	2	2/40		2/50	
	3	3/60		3/75	
	4	3/60	П 20	3/75	П 25
	5	3/60		3/75	
Апрель	1	1/20		1/25	
	2	3/60		3/75	
	3	3/60		3/75	
	4	3/60		3/75	
	5	3/60		3/75	
Май	1	3/60		3/75	
	2	2/40		2/50	
	3	3/60		3/75	
	4	2/40	П 20	2/50	П 25
	5	2/40		2/50	
<b>Итого</b>		1240	40	1550	50
<b>Итого в год по группе</b>		1280		1600	

П – праздник

ОД по ДОП – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе