

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №43 «Лесная сказка»

СОГЛАСОВАНО  
решением Управляющего совета  
МБДОУ №43 «Лесная сказка»  
протокол №4 от 28.05.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ №43 «Лесная сказка»  
Т.И.Крутякова  
приказ от 31.05.2024г.  
№ ДС43-11-37/4

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
МБДОУ №43 «Лесная сказка»  
протокол №4 от 31.05.2024г.

Подписано электронной подписью  
Сертификат:  
00D79011D36CB9B16B2E193AD75BD2C40C  
Владелец:  
Крутякова Татьяна Ивановна  
Действителен: 07.05.2024 с по 31.07.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ»**

Возраст обучающихся: с 3 до 5 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:  
Новоселова Ксения Андреевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Сургут, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	4
2	Пояснительная записка	6
3	Содержание программы	8
4	Планируемые результаты	9
5	Комплекс организационно – педагогических условий	10
	Календарный учебный график	
	Условия реализации программы	
	Формы аттестации и контроля	
6	Комплексно – тематическое планирование	13
7	Список литературы	22

## **АННОТАЦИЯ**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная карусель» физкультурно-спортивной направленности направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет, срок реализации 1 год, объем - 73 часа.

Целью программы является формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие физических качеств воспитанников.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средств обучения.

В процессе реализации программы у детей будут сформированы предпосылки здорового образа жизни: осознанное и бережное отношение к своему здоровью и умение владеть доступными средствами его укрепления, повышение интереса к занятиям физической культуры и спортом, улучшение физических качеств.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Спортивная карусель»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (составителя) программы	Педагог дополнительного образования Новоселова Ксения Андреевна
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Заседание педагогического совета от 31.05.2024 (приказ от 31.05.2024 №11-37/4)
Информация о наличии рецензии	–
Цель	Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие физических качеств воспитанников.
Задачи	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;</li> <li>- обучить детей новым формам физических упражнений с применением специального нестандартного оборудования;</li> <li>- познакомить с основами здорового образа жизни.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);</li> <li>- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);</li> <li>- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, нервной и сердечно-сосудистой систем организма;</li> <li>- способствовать формированию у детей умений и навыков правильного выполнения движений.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать у детей интерес к занятиям спортом путем создания положительного эмоционального настроения;</li> <li>- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;</li> <li>- воспитывать волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, стремление к активной деятельности;</li> <li>- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- технику безопасности на занятиях;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов;</li> <li>- название подвижных игр и их правила.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять основные виды движения, контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей;</li> <li>- ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);</li> <li>- правильно использовать тренажеры;</li> <li>- выполнять различные упражнения в воде;</li> <li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	73 часа в год / 2 часа в неделю
Возраст обучающихся	Дошкольный возраст 3 – 5 лет
Формы занятий	Групповые занятия (5-9 чел.)
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: пособие издано в рамках учебно-методического комплекса / М.М. Борисова. -М.: Мозаика-Синтез, 2023.</li> <li>2. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепьши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2017. - 136 с.</li> <li>3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. - 80с.</li> <li>4. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник/ Т.А. Семенова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. – 448 с.</li> <li>5. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. - 144 с.</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Помещение (Спортивный зал, бассейн) Мячи Гантели Обручи Гимнастические палки Скамейки гимнастические Скакалки Детские балансиры Ленточки Кубики Тренажеры Инвентарь для плавания

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивная карусель» физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста (3-5 лет) направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность программы.** Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В последние годы наблюдается тенденция снижения двигательной активности детей дошкольного возраста. Поэтому в наше время в жизни современного дошкольника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего. Возрастает объем и интенсивность образовательной деятельности, вводятся дополнительные занятия статического характера, дети много времени проводят в сидячем положении, что приводит к снижению и без того недостаточного объема двигательной деятельности детей. На севере эта проблема наиболее актуальна из-за климатических условий. Из-за низких температур воздуха, сопровождаемых сильным ветром, дети часто не имеют возможность выйти на прогулку, что значительно ограничивает возможность двигательной деятельности детей.

Вот почему из наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками это подвижные игры занимают видное место. Развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствуют укреплению иммунной системы организма.

Тренажеры оказывают влияние на все группы мышц организма ребенка. Отмечено, что занятия на тренажерах интересны и доступны детям старшего дошкольного возраста, они повышают эмоциональный тонус, развивают чувство ответственности и самоконтроля.

А также занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Таким образом, возникла необходимость внедрения дополнительной программы «Спортивная карусель» физкультурно-спортивной направленности, способствующей оптимизации двигательной деятельности детей и развитие физических качеств.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Отличительные особенности.** В отличие от основной образовательной программы, программа разработана с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, времен года) к тем видам упражнений, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для развития физических способностей, используются игровые технологии, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

**Адресат программы:** дети старшего дошкольного возраста 3-5 лет/ 5-9 человек в группе.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Объем программы:** 73 академических часа.

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 20 минут.

**Формы обучения и виды занятий.**

Основной *формой* работы являются очные групповые занятия. Так же осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей. Для успешного решения задач важно постепенное нарастание трудностей.

**Цель:** Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие физических качеств воспитанников.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- обучить детей новым формам физических упражнений с применением специального нестандартного оборудования;
- познакомить с основами здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- способствовать развитию основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, нервной и сердечно-сосудистой систем организма;
- способствовать формированию у детей умений и навыков правильного выполнения движений.

*Воспитательные:*

- воспитывать у детей интерес к занятиям спортом путем создания положительного эмоционального настроения;
- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, стремление к активной деятельности;
- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (подвижные игры)	35	5	30	наблюдение, итоговое занятие
2.	Плавание	9	2	7	наблюдение
3.	Работа на тренажерах	27	4	23	наблюдение
4.	Педагогический мониторинг	2	0	2	тестирование
<b>ИТОГО</b>		<b>73</b>	<b>11</b>	<b>63</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

#### **Тема: Общая физическая подготовка (Подвижные игры)**

*Теория:* Т/б и правила поведения в спортивном зале. Знакомство с правилами выполнения общеразвивающих упражнений.

*Практика:* ОРУ без предметов, с косичкой, с мячами, с гантелями, с гимнастическими палками, с малыми мячами, с обручем, с набивными мячами.

Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей умения выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга. Развивать у детей ловкость. Развивать выносливость. Упражнять в прыжках на месте. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Формировать у детей потребность в двигательной деятельности. Закреплять умение детей действовать по сигналу. Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность. Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника. Развивать гибкость. Развивать внимание. Упражнять в ходьбе и беге. Развивать умение прыгать с места. Развивать опорно-двигательный аппарат, внимание и память. Развивать все группы мышц. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу. Учить детей лазать. Развивать быстроту, ловкость. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы спины, живота и ног. Развивать скоростно-силовые качества.

*Подвижные игры:* «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Передача шаров». «Поймай комара». «Совушка». Игровое упражнение на развитие гибкости «Жираф». «Пойдем гулять». «Лягушки». «Мыши и кот». «Перелёт птиц». Игра малой подвижности «Фигуры». Игр/упр «Кто дальше бросит». «Перелёт птиц». «Лохматый пёс». Упражнение на дыхание «Воздушный шар». «Найди свой цвет». «Птички в гнездышках». «Не попадись!». Малоподвижная игра «Затейники». «Кролики». Игр. Упр. «Кто быстрее до кегли». «Кролики». Игр. упр. «Накинь кольцо». «Пузырь». «По ровненькой дорожке». Игр. упр. «С

кочки на кочку». «У медведя во бору». Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч». «Самолёты». «У медведя во бору». Игр. упр. «Докати мяч». «Самолёты». Малоподвижная игра «Запрещенное движение». «Мышки в кладовой». Малоподвижная игра «Белые медведи»

### **Тема: Плавание**

*Теория:* Т/б и правила поведения в бассейне. Основные меры безопасности и предупреждение несчастных случаев. Знакомство с видами и способами плавания. Создать представление о плавании. Познакомить со свойствами воды.

*Практика:* Обучить опусканию лица в воду. Обучить погружению под воду с головой с задержкой дыхания. Обучить передвижению по дну бассейну, опустив лицо в воду. Воспитывать самостоятельность. Совершенствовать погружению под воду с головой. Учить открыванию глаз в воде. Учить детей принимать горизонтальное положение на груди. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Совершенствовать выполнение упражнений на освоение в воде. Воспитывать смелость и решительность. Воспитывать морально-волевые качества.

*Игры в воде:* «Волны на море», «Дождик», «Карусель», «Солнышко и дождик», «Жучок-паучок», «Лягушата», «Смелые ребята», «Насос», «Достань игрушку», «Найди себе пару», «Маленькие и большие ноки», «Крокодилы», «Брод», «Стрелочка», «Хоровод», «Кто быстрее», «Водолазы», «Пройди под мостом», «Катание на кругах», «Оса».

### **Тема: Работа на тренажерах**

*Теория:* Т/б и правила поведения при использовании тренажеров. Знакомство с тренажерами, их назначением, способами их использования. Знакомство с правильной постановкой рук, ног, корпуса, головы.

*Практика:* Работа на тренажерах сложного устройства:

«велотренажер» - укрепляет и тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость;

«мини-батут» - развивает ловкость, быстроту, координацию движений, профилактика плоскостопия;

«бегущий по волнам» - для укрепления мышц спины и ног;

«гребной» - способствует укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса;

«беговая дорожка» - улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, выносливость, укрепляет мышцы ног;

«мини-степпер» - для укрепления мышц ног и развития выносливости;

«райдер» (наездник) - для развития и укрепления мышц ног и туловища;

«твистер с рукой» - для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании образовательной программы дети должны:

*Знать:*

- основы здорового образа жизни;
- технику безопасности на занятиях;
- правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов;
- название подвижных игр и их правила.

*Уметь:*

- выполнять основные виды движения, контролировать и оценивать свои движения и движения товарищей;
- ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- правильно использовать тренажеры;
- выполнять различные упражнения в воде;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Итогом успешного освоения программы считается:

- укрепление физического и психического здоровья детей, снижение уровня заболеваемости среди воспитанников;
- оздоровление, улучшение кровообращения, развитие дыхательного аппарата, профилактика и коррекция нарушений работы опорно-двигательного аппарата;
- улучшение психического здоровья детей, через создание условий положительного эмоционального фона во время занятий;
- сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью и умение владеть доступными средствами его укрепления;
- повышение интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- улучшение физических качеств: ловкости, координации, силы, выносливости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия;
- улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам;
- применение умений и навыков в повседневной жизни;
- улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения;
- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивная карусель»							
стартовый уровень							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2024 – 28.12.2024	17	33	09.01.2025 - 31.05.2025	21	40	38	73
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
23.09.2024 – 27.09.2024			28.04.2025 – 30.04.2025			наблюдение, итоговое занятие	

### Условия реализации программы

#### Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться, как с использованием одного метода обучения, так и с

помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог, а также возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей.

#### Методы обучения, используемые на занятиях:

##### 1. Методы по источнику познания:

*Наглядный* (показ педагога, пример, иллюстрирование);

*Словесный* (описание, объяснение, название упражнений);

*Практический* (повторение, самостоятельное выполнение упражнений).

##### 2. Методы обучения и воспитания:

*Игровой* (способствует созданию заинтересованной, повышает мотивацию к выполнению какого-либо действия, исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

*Метод строго регламентированного упражнения* (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

*Круговая тренировка:*

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

*Соревновательный метод* (способ выполнения упражнений в форме соревнований).

##### 3. Методы на основе структуры личности:

*Метод формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений* (рассказ, беседа, показ, индивидуальная работа и т.д.);

*Метод формирования поведения* (упражнения, тренировка, игры, и т.д.);

*Метод стимулирования и мотивации деятельности и поведения* (одобрение, похвала, порицание, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Материалы программы предусматривают использование педагогических технологий:

1. Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей.

2. Технологии личностно-ориентированного обучения - содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

3. Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

4. Технология сотрудничества - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

5. Игровые технологии - эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программ

Занятия имеют определенную структуру: начинаются с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

*Подготовительная часть.* В подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

*Основная часть.* Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

*Заключительная часть.* Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально отведенном месте (спортивная площадка, спортивный зал). Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

<b>Инвентарь и оборудование</b>	<b>Простейшие тренажёры:</b>	<b>Тренажеры сложного устройства</b>
- мячи - гантели - обручи - гимнастические палки - скамейки гимнастические - скакалки - детские балансиры - ленточки - кубики - инвентарь для плавания	- гантели - гимнастические дорожки - массажные мячи - фитбол - детские балансиры - гимнастический ролик	- «велотренажер» - «мини-батут» - «бегущий по волнам» - «гребной» - «беговая дорожка» - «мини-степпер» - «райдер» (наездник) - «твистер с рукой»

### **Формы аттестации и контроля**

Форма аттестации – итоговое занятие.

Формы контроля: наблюдение.

*Вводный (предварительный) контроль* - для определения начальной подготовленности ребенка, который проводится на первых занятиях.

*Текущий контроль* проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, оценка умений и навыков.

*Итоговый контроль* диагностирование уровня физических качеств.

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Данные заносятся в протокол (Приложение 1). Требования к уровню подготовки обучающихся (Приложение 2).

При оценке индивидуального развития детей используется трехбалльная шкала оценок:

1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень

Итоговая оценка определяется выведением среднего балла:

1-1,5 баллов – низкий уровень развития;

1,6 – 2,5 баллов – средний уровень развития;

2,6 – 3 баллов – высокий уровень развития.

### КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема блока	№ занятия	Цель занятия	Содержание
<b>Сентябрь</b>			
Мониторинг	1	Определить уровень сформированности физических качеств дошкольников.	Тестирование по методике комплекса ВФСК ГТО.
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.	Комплекс ОРУ без предметов. П/и «Найди свой домик».
Работа на тренажерах	3	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей ловкость. Упражнять в передачи шаров из рук в руки.	Комплекс ОРУ без предметов. Знакомство с тренажерами. Малоподвижная игра «Передача шаров».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать выносливость. Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте.	Комплекс ОРУ без предметов. Бег 90м, 300м. П/и «Поймай комара».
Работа на тренажерах	5	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Формировать у детей потребность в двигательной деятельности. Закреплять умение детей действовать по сигналу «день» и «ночь». Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность.	Комплекс ОРУ без предметов. Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Степпер». П/и «Совушка».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6	Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника. Развивать гибкость. Развивать внимание.	Комплекс ОРУ с косичкой. Игровое упражнение на развитие гибкости «Жираф». Упражнения на внимание.
Работа на тренажерах	7	Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника. Укреплять мышцы ног,	Комплекс ОРУ с косичкой. Работа на тренажере «Степпер». П/и «Совушка».

		развивать координацию движений. Формировать у детей потребность в двигательной деятельности. Закреплять умение детей действовать по сигналу «день» и «ночь». Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность.	
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	8	Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника. Развивать умение действовать согласно тексту. Упражнять в ходьбе и беге.	Комплекс ОРУ с косичкой. П/и «Пойдем гулять».
<b>Октябрь</b>			
Плавание	9	Создать представление о плавании. Познакомить со свойствами воды. Обучить опусканию лица в воду.	Правила посещения бассейна. Упражнения в воде. Игры: «Волны на море», «Дождик».
Работа на тренажерах	10	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Развивать умение прыгать с места, умения выполнять движения по сигналу, опорно-двигательный аппарат, внимание и память.	Комплекс ОРУ с мячами. Работа на тренажере «Степпер». П/и «Лягушки».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	11	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать все группы мышц. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.	Комплекс ОРУ с мячами. Упражнения на шведской стенке. П/и «Мыши и кот».
Работа на тренажерах	12	Развивать координацию движений и укреплять мышцы ног и плечевого пояса. Профилактика плоскостопия. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.	Комплекс ОРУ с мячами Работа на тренажере «Степпер». Ходьба по корригирующей дорожке. П/и «Мыши и кот».
Общая физическая подготовка (Подвижные)	13	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве.	Комплекс ОРУ с гантелями. П/и «Перелёт птиц».

игры)		Развивать быстроту, ловкость.	
Работа на тренажерах	14	Укреплять мышцы рук, ног и плечевого пояса. Учить действовать по сигналу педагога, развивать координацию движения.	Комплекс ОРУ с гантелями. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Степпер». Игр/упр «Кто больше отождется от скамейки». Игра малой подвижности «Фигуры».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	15	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить умению бросать в цель. Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.	Комплекс ОРУ с гантелями. Игр/упр «Кто дальше бросит». П/и «Лохматый пёс».
Плавание	16	Обучить погружению под воду с головой с задержкой дыхания. Обучить передвижению по дну бассейну, опустив лицо в воду. Воспитывать самостоятельность.	Упражнения в воде. Игры «Карусель», «Солнышко и дождик», «Жучок-паучок».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	17	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться водящему, и не толкаясь. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать интерес к подвижным играм.	Комплекс ОРУ с гантелями. П/и «Лохматый пёс». Упражнение на дыхание «Воздушный шар».
<b>Ноябрь</b>			
Работа на тренажерах	18	Развивать все группы мышц. Развивать координацию движения. Учить детей действовать по сигналу, развивать внимание и умение различать цветы. Упражнять в ходьбе, беге враспынную.	Комплекс ОРУ без предметов. Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам». Пальчиковая гимнастика «Осень». П/и «Найди свой цвет».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	19	Развивать все группы мышц. Развивать силу рук, равновесие. Учить выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях, не задевать друг друга.	Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. П/и «Птички в гнездышках».
Работа на тренажерах	20	Развивать все группы мышц. Развивать координацию	Комплекс ОРУ без предметов.

		<p>движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног.</p> <p>Учить правильно прыгать на двух ногах, развивать ловкость.</p>	<p>Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Бегущий по волнам».</p> <p>П/и «Не попадись!».</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	21	<p>Развивать все группы мышц.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>Развивать выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях, не задевать друг друга.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжки в длину.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках».</p>
Работа на тренажерах	22	<p>Развивать все группы мышц и координацию движения.</p> <p>Укреплять мышцы спины, живота и ног.</p> <p>Учить совершать игровые действия в соответствии с текстом.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам».</p> <p>Малоподвижная игра «Затейники».</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	23	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Развивать умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, прыжках на ногах.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>П/и «Кролики».</p>
Плавание	24	<p>Совершенствовать погружению под воду с головой.</p> <p>Способствовать развитию ловкости, смелости.</p>	<p>Упражнения в воде.</p> <p>Игры «Жучок-паучок», «Лягушата», «Смелые ребята».</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	25	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Развивать быстроту.</p> <p>Развивать умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке.</p> <p>Упражнять в подлезании, в беге, прыжках на ногах.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Игр. Упр. «Кто быстрее до кегли».</p> <p>П/и «Кролики».</p>
<b>Декабрь</b>			
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	26	<p>Развивать координацию движений.</p> <p>Развивать быстроту и координацию движений.</p> <p>Учить детей ориентироваться в пространстве и согласовывать свои движения с произносимыми словами.</p>	<p>Комплекс ОРУ с малыми мячами.</p> <p>Челночный бег 3*10.</p> <p>П/и «Пузырь».</p>
Работа на тренажерах	27	<p>Развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног.</p> <p>Учить детей выполнять</p>	<p>Комплекс ОРУ с малыми мячами.</p> <p>Работа на тренажере «Твистер».</p> <p>П/и «По ровненькой</p>

		различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память. Укреплять мышцы спины, ног.	дорожке».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	28	Развивать координацию движений. Учить детей прыгать из обруча в обруч на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги, делать сильный взмах руками. Развивать ловкость, выносливость. Укреплять своды стоп. Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге и ловле.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игр. упр. «С кочки на кочку». П/и «У медведя во бору».
Работа на тренажерах	29	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Работа на тренажерах: «Степпер», «Твистер». Игр. упр. «Накинь кольцо».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	30	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. Развивать внимание, выдержку.	Комплекс ОРУ без предметов. Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч». Пальчиковая гимнастика «Сказка».
Работа на тренажерах	31	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.	Комплекс ОРУ без предметов. Работа на тренажерах: «Степпер», «Бегущий по волнам». П/и «Самолёты».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	32	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге и ловле.	Комплекс ОРУ без предметов. П/и «У медведя во бору».

Плавание	33	Учить открыванию глаз в воде. Развивать ловкость. Способствовать формированию правильной осанки.	Упражнения в воде. Игры «Насос», «Достань игрушку», «Лягушата».
<b>Январь</b>			
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	34	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в прокатывании мяча. Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	Комплекс ОРУ без предметов. Игр. упр. «Докати мяч». П/и «Самолёты».
Работа на тренажерах	35	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки. Укреплять мышцы рук, туловища и ног. Развивать внимание.	Комплекс ОРУ с обручем. Метод круговой тренировки: - Работа на тренажере «Бегущий по волнам». - Отжимание от скамейки. - Работа на тренажере «Твистер». Малоподвижная игра «Запрещенное движение».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	36	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки. Учить подлезать под верёвку. Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать мышцы спины, рук, ног.	Комплекс ОРУ с обручем. П/и «Мышки в кладовой».
Работа на тренажерах	37	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки; Укреплять мышцы рук, туловища и ног. Развивать ловкость.	Комплекс ОРУ с обручем. Метод круговой тренировки: - Работа на тренажере «Бегущий по волнам». - Отжимание от скамейки. - Работа на тренажере «Твистер». Малоподвижная игра «Белые медведи».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	38	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки. Развивать выносливость. Учить быстро убегать, находить своё место. Приучать быть осторожным, занимая место, не толкать товарищей. Укреплять	Комплекс ОРУ с обручем. Бег 2 минуты . П/и «Воробушки и кот».

		своды стоп. Развивать ловкость, смелость.	
Плавание	39	Способствовать развитию координационных способностей. Способствовать формированию правильной осанки.	Упражнения в воде. Игра «Найди себе пару», «Маленькие и большие ноки».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	40	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки. Развивать внимание, сосредоточенность.	Комплекс ОРУ с обручем. П/и «Снежинки и ветер».
<b>Февраль</b>			
Работа на тренажерах	41	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Развивать внимательность и реакцию.	Комплекс ОРУ с мячами. Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Беговая дорожка». П/и «Карлики и великаны».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	42	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса; Развивать умение прыгать с места, умения выполнять движения по сигналу, опорно-двигательный аппарат, внимание и память.	Комплекс ОРУ с мячами. П/и «Лягушки». Упражнения на расслабление.
Работа на тренажерах	43	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.	Комплекс ОРУ с мячами. Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Беговая дорожка». Малоподвижная игра «Карусель».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	44	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать силу ног. Учить бегать легко, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.	Комплекс ОРУ без предмета. Игр. упр. «Перепрыгнем через ручеек». П/и «Мыши и кот».
Работа на тренажерах	45	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках	Комплекс ОРУ без предмета. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Беговая дорожка». П/и «Воробушки и автомобиль».
Общая физическая подготовка	46	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать силу рук.	Комплекс ОРУ без предмета. Игр. упр. «Обезьянки». П/и «Мышеловка».

(Подвижные игры)		Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и в приседании, построении в круг и ходьбе по кругу.	
Плавание	47	Учить детей принимать горизонтальное положение на груди. Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Способствовать развитию гибкости.	Упражнения в воде. Игры: «Крокодилы», «Брод», «Стрелочка».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	48	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать опорно-двигательный аппарат, внимание и ловкость.	Комплекс ОРУ с мячами. Упражнения на развитие ловкости. П/и «Котята и щенята».
<b>Март</b>			
Работа на тренажерах	49	Развивать все группы мышц и координацию. Учить детей действовать по сигналу, развивать внимание и умение различать цветы. Упражнять в ходьбе, беге в рассыпную.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах: «Беговая дорожка», «Бегущий по волнам». Мало подвижная игра «Кто быстрее перенесет шары».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	50	Развивать все группы мышц и координацию. Развивать силу рук и равновесие. Учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. П/и «Лиса в курятнике».
Работа на тренажерах	51	Развивать все группы мышц и координацию. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Учить разминать мышцы разных частей тела.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах: «Твистер», «Бегущий по волнам». Упражнения с массажными мячами.
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	52	Развивать все группы мышц и координацию. Развивать равновесие. Учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на балансире. П/и «Птицы в гнездышках».
Работа на тренажерах	53	Развивать силу рук, координацию движений. Укреплять мышцы рук, ног. Развивать умение слушать	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Работа на тренажерах: «Степпер».

		внимательно.	Упражнения с гантелями. Малоподвижная игра «Летает - не летает».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	54	Развивать силу рук; Развивать быстроту, координацию движения; Учить действовать по сигналу.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Эстафеты. Малоподвижная игра «Великаны и гномы».
Работа на тренажерах	55	Развивать силу рук. Укреплять мышцы живота и ног, развивать координацию движений. Упражнять действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег врассыпную.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Работа на тренажере «Бегущий по волнам». Поднимание туловища. Малоподвижная игра «Тишина».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	56	Развивать силу рук, равновесие. Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Упражнения на балансире. П/и «Птички в гнездышках».
<b>Апрель</b>			
Плавание	57	Совершенствовать выполнение упражнений на освоение в воде Воспитывать смелость и решительность.	Упражнения в воде. Игры «Хоровод», «Карусель», «Достань игрушку». Свободное купание.
Работа на тренажерах	58	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса, ног. Развивать умение прыгать с места, умения выполнять движения по сигналу, опорно-двигательный аппарат, внимание и память.	Комплекс ОРУ с мячами. Работа на тренажере «Степпер». П/и «Лягушки».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	59	Развивать координацию движений, все группы мышц. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.	Комплекс ОРУ с мячами. Упражнения на шведской стенке. П/и «Мыши и кот».
Работа на тренажерах	60	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса, ног. Развивать координацию движений. Профилактика плоскостопия. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.	Комплекс ОРУ с мячами. Работа на тренажере «Степпер». «Беговая дорожка». Ходьба по корригирующей дорожке. П/и «Мыши и кот».

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	61	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.	Комплекс ОРУ с гантелями. П/и «Перелёт птиц».
Работа на тренажерах	62	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Развивать умение слушать внимательно.	Комплекс ОРУ с гантелями. Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Степпер». Игр/упр «Кто больше отождется от скамейки». Игра малой подвижности «Летает – не летает»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	63	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить умению бросать в цель. Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.	Комплекс ОРУ с гантелями. Игр/упр «Кто дальше бросит». П/и «Перелёт птиц».
Плавание	64	Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Способствовать формированию правильной осанки.	Упражнения в воде. Игры «Кто быстрее», «Водолазы», «Пройди под мостом». Свободное плавание.
Мониторинг	65	Определить уровень сформированности физических качеств дошкольников.	Тестирование по методике Семёнова.
<b>Май</b>			
Работа на тренажерах	66	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног. Учить детей ориентироваться в пространстве и согласовывать свои движения с произносимыми словами.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Батут». П/и «Пузырь». Игр. упр. «Накинь кольцо».
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	67	Развивать координацию движений. Развивать быстроту и координацию движений. Развить меткость, глазомер, координации движений. Упражнять в метании.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Челночный бег 3*10. Игр. упр. «Накинь кольцо».
Работа на тренажерах	68	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища, спины, ног и рук. Учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Работа на тренажере «Батут» Упражнения с гантелями. П/и «По ровненькой дорожке».

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	69	<p>Развивать координацию движений;</p> <p>Учить детей прыгать из обруча в обруч на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги, делать сильный взмах руками. Развивать ловкость, выносливость. Укреплять своды стоп.</p> <p>Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге и ловле.</p>	<p>Комплекс ОРУ с малыми мячами.</p> <p>Игр. упр. «С кочки на кочку».</p> <p>П/и «У медведя во бору».</p>
Работа на тренажерах	70	<p>Развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений.</p> <p>Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.</p>	<p>Комплекс ОРУ с малыми мячами.</p> <p>Работа на тренажерах: «Степпер», «Твистер», «Батут».</p> <p>Игр. упр. «Накинь кольцо».</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	71	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов</p> <p>Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч»</p> <p>П/и «Охотники и зайцы»</p> <p>Игры по желанию детей</p>
Плавание	72	<p>Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса.</p> <p>Воспитывать морально-волевые качества.</p>	<p>Упражнения в воде.</p> <p>Игры «Катание на кругах», «Оса».</p> <p>Свободное плавание.</p>
Итоговое занятия. Общая физическая подготовка	73	<p>Продолжать формировать двигательные умения и навыки.</p> <p>Развивать физические качества: смелость, силу, ловкость, равновесие, выносливость.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.</p>	<p>Видеоотчет</p>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: пособие издано в рамках учебно-методического комплекса / М.М. Борисова. -М.: Мозаика-Синтез, 2023.
2. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепьши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2017. - 136 с.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. - 80с.
4. Семёнов Л.В. Коррекционное развитие физических качеств у детей в дошкольных образовательных организациях / Л.В. Семёнов, Н.В. Болдырева. – Сургут, 2015. -71с.
5. Семенова Т.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник/ Т.А. Семенова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. – 448 с.
6. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. - 144 с.

### Электронные ресурсы:

1. Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс] - режим доступа:  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р) [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html/>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») [Электронный ресурс] - режим доступа:  
[http://46.rospotrebnadzor.ru/sites/default/files/postanovlenie\\_28\\_ot\\_28.09.2020\\_sp\\_2.4.364820.doc](http://46.rospotrebnadzor.ru/sites/default/files/postanovlenie_28_ot_28.09.2020_sp_2.4.364820.doc)
4. Рыбак М.В. Раз, два, три. плыви.: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений / Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н. [Электронный ресурс] - режим доступа:  
[https://linka.alltrades.ru/shop/item\\_226/rybak\\_m.v.\\_raz\\_dva\\_tri\\_plyvi\\_elektronnaya\\_versiya\\_.htm](https://linka.alltrades.ru/shop/item_226/rybak_m.v._raz_dva_tri_plyvi_elektronnaya_versiya_.htm)

Протокол диагностического обследования детей 3 -5 лет по программе «Спортивная карусель»

№ п/п	Ф.И. воспитанника	Виды тестовых упражнений											
		возраст	30 м		прыжок в длину с места		наклон вперед (см.)		подъем туловища из положения «лежа на спине за 30 сек»		Удержание равновесия на одной ноге (сек.)		Средний уровень физической подготовленности
			рез-т	уровень	рез-т	уровень	рез-т	уровень	рез-т	уровень	рез-т	уровень	
1													
2													

Таблица оценок физической подготовленности детей 3-4 года

№	Испытания (тесты)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на 30 метров (сек.)	8,4 и ниже	10,5 – 8,8	10,6 и более	8,6 и ниже	10,6 – 8,7	10,7 и более
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	67,1 более	46,6 - 67,0	46,5 и менее	61,6 и более	41,1 – 61,5	41 и менее
3	Удержание равновесия на одной ноге (сек.)	8,1 и более	1,1 – 8,0	1,0 и менее	8,1 и более	1,1 – 8,0	1,0 и менее

Таблица оценок физической подготовленности детей 4-5 лет

№	Испытания (тесты)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на 30 метров (сек.)	7,8 и ниже	9,1 – 7,9	9,2 и более	8,2 и ниже	9,7 – 8,3	9,8 и более
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	101,6 и более	81,6 – 101,5	81,5 и менее	93,6 и более	65,6 – 93,5	65,5 и менее
3	Удержание равновесия на одной ноге (сек.)	12,1 и более	5,1 – 12,0	5 и менее	13,1 и более	8,1 – 13,0	8 и менее
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	6,1 и более	2,1 – 6	2 и менее	8,1 и более	4,1 – 8	4 и менее
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 30 сек.	13 и более	7 - 12	6 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее