

Муниципальное дошкольное образовательное учреждения  
«Детский сад комбинированного вида №107 «Лукоморье»

Принята на заседании  
педагогического совета № 1  
Протокол № 1 от 31.08.2023 года



Утверждена  
Т.А.Харина  
Приказ № 210 от 31.08.23.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Занимательно-развивающая физкультура»**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Возраст обучающихся:           | 3-4, 4-5, 5-6, 6-7 лет.   |
| Срок реализации программы:     | 1 учебный год.  |
| Автор - составитель программы: | Карпина Ирина Васильевна,<br>педагог дополнительного образования. |

Вологда  
2023г.

| №        | Тема  | страницы |
|----------|---|----------|
| <b>1</b> | <b>Целевой раздел</b>                               | 3        |
| 1.1      | Пояснительная записка.<br>Направленность программы. | 3        |
| 1.2      | Новизна   | 3        |
| 1.3      | Актуальность  | 4        |
| 1.4      | Педагогическая целесообразность                     | 4        |
| 1.5      | Цель и задачи                                       | 6        |
| 1.6      | Принципы реализации программы                       | 6        |
| 1.7      | Отличительные особенности программы                 | 7        |
| 1.8      | Возраст обучающихся                                 | 8        |
| 1.9      | Сроки реализации                                    | 8        |
| 1.10     | Ожидаемый результат                                 | 8        |
| <b>2</b> | <b>Содержательный раздел</b>                        | 8        |
| 2.1      | Календарно – учебный график                         | 9        |
| 2.2      | Учебный план  | 9        |
| 2.3      | Календарно- тематическое планирование               | 10       |
| 2.4      | Методы и приемы оценивания                          | 29       |
| <b>3</b> | <b>Организационный раздел</b>                       | 31       |
| 3.1      | Формы и режим занятий                               | 31       |
| 3.2      | Формы подведения итогов                             | 31       |
| 3.3      | Материально-технические условия                     | 31       |
| 3.4      | Требования к педагогическим работникам              | 32       |
| 4        | Список литературы                                   | 32       |

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка.**

#### **Направленность.**

Настоящая программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физической направленности**, реализуется в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида №107 «Лукоморье» г. Вологды (МДОУ №107 «Лукоморье»). Программа разработана на один год обучения и может быть освоена детьми 3-6 лет. Программа «Занимательно – развивающей физкультуры» нацелена на более полное, всестороннее физическое, психическое и умственное развитие дошкольника, привитие мотивации к занятию спортом, физической культурой и здоровому образу жизни во времена двигательного дефицита.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации (п. 5 ст. 43)
- Конвенция о правах ребенка;
- Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.12
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 02.06.98 г. № 89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15. 08. 2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);
- Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» – Приказ Минтруда России от 18 октября 2013г., № 554н;
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г. № 08-249
- Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №107 «Лукоморье»

## **1.2 Новизна.**

Основной предмет физическая культура тесно связан и интегрируется с другими предлагаемыми предметами, такими как театральная пластика, акробатика, танец, кунг-фу, спортивные игры, дыхательная и лечебная гимнастики.

## **1.3. Актуальность.**

В данном возрастном периоде наибольшую важность в развитии ребенка-дошкольника играет предмет – физическая культура в связи с тем, что движение развивает мозг, а мозг управляет движением, соответственно развивая двигательные способности ребенка, что наиболее доступно в этот жизненный период человека мы двигаем вперед его интеллектуальное развитие. Двигаясь, положительно решается вопрос с укреплением физического и психического здоровья детей, тем более в век гиподинамии и компьютеров.

## **1.4. Педагогическая целесообразность.**

### **Физическое развитие**

Детей 3– 4 лет

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках,

легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

#### Детей 4 – 5 лет

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

#### Детей 5 -6 лет

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

### **1.5.Цель и задачи.**

Всестороннее развитие и формирование личности ребенка посредством физического воспитания и обучения, привития потребности в здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья дошкольника.

- 1.Учить дошкольника выполнять различные задания и упражнения по физической культуре по программе и выше.
2. Создавать условия для развития психических процессов (память, внимание, мышление, воображение, ритмичность), творческих и коммуникативных способностей.
3. Развивать физические качества ловкость, быстроту, выносливость, силу, меткость, пластичность.
4. Ориентироваться в специальной терминологии.

5. Овладеть навыками дыхания, элементами танца, акробатики, кунг-фу, спортивных игр, упражнений лечебной гимнастики.
6. Воспитывать уважение и потребность в занятиях по физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.
7. Воспитывать у детей доброту, отзывчивость, взаимопонимание, дружбу, дисциплину, силу воли, терпение.

### **1.6 Принципы реализации программы.**

1. Принципы реализации программы органично сочетаются с принципами реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования учреждения:
2. поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
3. лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей;
4. уважение личности ребенка;
5. Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности.
6. Принцип деятельностного подхода, который, прежде всего требует понимания обучения как совместной деятельности педагога и ребёнка, основанной на началах сотрудничества;
7. Принцип единства воспитательных, образовательных и обучающих целей
8. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями детей
9. Принцип развивающего образования
10. Принцип практической применимости педагогических методов
11. Принцип сбалансированности совместной деятельности взрослого
12. Принцип учёта индивидуальности ребёнка.

### **1.7 Отличительные особенности программы.**

Процесс занятий строится на основе развивающих методик и представляет собой систему игр, тренировок, соревнований, тематических, комбинированных и интегрированных занятий, в которые входят словесный, наглядный методы в том числе.

В занятия включаются элементы предметов не входящих в программное обучение дошкольника такие как: театральная пластика, акробатика, танец, кунг-фу, спортивные игры, дыхательная и лечебная гимнастики

### **1.8. Возраст обучающихся.**

Данная программа предусмотрена для работы с детьми с 3 до 7 лет. В группе количество воспитанников не превышает 15 человек.

## 1.9. Сроки реализации.

Объем и срок реализации программы - 1 учебный год на каждом соответственно возрасту по 34 часа.

## 1.10. Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы физкультурно-спортивной направленности «Занимательно-развивающей физкультуры» дошкольники получают комплекс знаний и приобретают определенные умения:

1. Знание детьми индивидуальных особенностей своего тела и умение владеть им.
2. Овладение определенным набором физических, пластических, ритмических, танцевальных и спортивных навыков
3. Освоение приемов концентрации и релаксации, умение импровизировать, фантазировать на заданную педагогом тему.
4. Взаимодействовать при выполнении заданий с другими детьми, приобретая навыки общения и коллективного творчества.
5. Применять знания и умения, полученные на занятиях в жизни.
6. У детей воспитываются такие качества, как отзывчивость, стремление помочь, уверенность, сила воли.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Календарно-учебный график программы

| № п/п | Модули                            | Количество занятий в год | Длительность занятия в минутах                                   |
|-------|-----------------------------------|--------------------------|--|
| 1     | Введение в программу              | 1                        | 15мин (3-4г.) 20мин (4-5 лет), 25мин (5-6 лет), 30 мин (6-7 лет) |
| 2     | Физкультура, лечебная физкультура | 15                       | 15мин (3-4г.) 20мин (4-5 лет), 25мин (5-6 лет), 30 мин (6-7 лет) |
| 3     | Акробатика                        | 4                        | 15мин (3-4г.) 20мин (4-5 лет), 25мин (5-6 лет), 30 мин (6-7 лет) |
| 4     | Театральная пластика              | 6                        | 15мин (3-4г.) 20мин (4-5 лет), 25мин (5-6 лет), 30 мин (6-7 лет) |
| 5     | Кунг-фу                           | 3                        | 15мин (3-4г.) 20мин (4-5 лет), 25мин (5-6 лет), 30 мин (6-7 лет) |
| 6     | Танец                             | 5                        | 15мин (3-4г.) 20мин (4-5 лет), 25мин (5-6 лет), 30 мин (6-7 лет) |
|       | <b>Всего в год:</b>               | <b>34</b>                | -  |

### 2.2 Учебный план

| Наименование темы                 | Количество часов |          |       | Формы подведения итогов |
|-----------------------------------|------------------|----------|-------|-------------------------|
|                                   | Теория           | Практика | Всего |                         |
| <i>Младший дошкольный возраст</i> |                  |          |       |                         |
| Введение в программу              | 0,5              | 0,5      | 1     | Диагностика             |

|                                   |            |             |           |   |
|-----------------------------------|------------|-------------|-----------|---|
| Физкультура                       | 1          | 17          | 18        | (входящий контроль)                     |
| Театральная пластика              | 1          | 3           | 4         |   |
| Танец                             | 1          | 6           | 7         | Открытое занятие<br>(текущий контроль)  |
| Акробатика                        | 1          | 1           | 2         |   |
| Кунг-фу                           | 1          | 1           | 2         |   |
| <b>Всего:</b>                     | <b>5,5</b> | <b>28,5</b> | <b>34</b> |   |
| <b>Средний дошкольный возраст</b> |            |             |           |   |
| Введение в программу              | 0,5        | 0,5         | 1         | Диагностика<br>(промежуточный контроль) |
| Физкультура, лечебная физкультура | 1          | 15          | 18        |   |
| Театральная пластика              | 1          | 6           | 7         | Открытое занятие<br>(Текущий контроль)  |
| Танец                             | 1          | 2           | 3         |   |
| Акробатика                        | 1          | 2           | 3         |   |
| Кунг-фу                           | 1          | 1           | 2         |   |
| <b>Всего:</b>                     | <b>6</b>   | <b>28</b>   | <b>34</b> |   |
| <b>Старший дошкольный возраст</b> |            |             |           |   |
| Введение в программу              | 0,5        | 0,5         | 1         | Диагностика<br>(промежуточный контроль) |
| Физкультура, лечебная физкультура | 1          | 14          | 15        |   |
| Театральная пластика              | 1          | 5           | 6         | Открытое занятие<br>(Текущий контроль)  |
| Танец                             | 1          | 4           | 5         |   |
| Акробатика                        | 1          | 3           | 4         |   |
| Кунг-фу                           | 1          | 2           | 3         |   |
| <b>Всего:</b>                     | <b>5,5</b> | <b>28,5</b> | <b>34</b> |   |

### 2.3. Тематическое планирование

#### Младший дошкольный возраст

| №               | Занятие 1                           | Занятие 2                                     | Занятие 3  | Занятие 4  |
|-----------------|-------------------------------------|---|--|--|
| С Е Н Т Я Б Р Ь | 1. Знакомство с предметом           | 1. Ходьба и бег в колонне, врассыпную         | 1. Ходьба в колонне с заданием                                   | 1. Ходьба в колонне с заданиями по сигналу       |
|                 | 2. Ходьба стайкой                   | 2. Бег на носках в колонне                    | 2. Бег «найди место»   | 2. Бег по дорожке                                |
|                 | 3. Бег на носках врассыпную         | 3. Ползание на низких четвереньках по доске   | 3. Ползание на низких четвереньках между предметами              | 3. Ползание на низких четвереньках по скамейке   |
|                 | 4. Ползание на низких четвереньках  | 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 4. Лазание по лестнице   | 4. Лазание по гимн. лестнице с пролете на пролет |
|                 | 5. Прыжки на двух ногах             | 5. Катание мяча по прямой                     | 5. Катание мяча по сигналу                                       | 5. Катание мяча от стены к стене и догнать его   |
|                 | 6. П.и. «Машины», «Киски», «Птички» | 6. П.и. «Машины», «Птички», «Поезд»           | 6. П.и. «Пчелки», «Летучие обезьяны», «Мой веселый, звонкий мяч» | 6. П.и. «Медведь и зайцы»                        |

| №                    | Занятие 1   | Занятие 2                                       | Занятие 3                             | Занятие 4  |
|----------------------|---|---|---------------------------------------|--|
| <b>О К Т Я Б Р Ь</b> | 1. Ходьба и бег в колонне по прямой за направляющим   | 1. Ходьба и бег по прямой за направляющим       | 1. Разминка в движении с погремушками | 1. Разминка с гимнастическими палками                      |
|                      | 2. Ползание на высоких четвереньках                   | 2. Прыжки через гимнастические палки            | 2. Ходьба по скамейке                 | 2. Ползание по наклонной плоскости с переходом на лестницу |
|                      | 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах             | 3. Ползание на высоких четвереньках по скамейке | 3. Ползание по наклонной плоскости    | 3. Подлезание в ворота                                     |
|                      | 4. Катание мяча в парах                               | 4. Ходьба по ребристой доске                    | 4. Прыжки через «косички»             | 4. Подбрасывание средних мячей                             |
|                      | 5. Ходьба по ребристой доске                          | 5. Катание мяча в парах                         | 5. Броски мяча двумя руками от груди  | 5. Ходьба по канату  |
|                      | 6. П.И. «Машины», «Дождь и солнце», «Лягушки и цапля» | 6. П.и. «Зверята», «Сова и мыши»                | 6. П.и. «Обезьянки», «Зайчики и аист» | 6. П.и. «Васька кот», «Пузырь»                             |

| №                  | Занятие 1  | Занятие 2                                      | Занятие 3  | Занятие 4   |
|--------------------|--|--|--|---|
| <b>Н О Я Б Р Ь</b> | 1. Разминка в парах                                    | 1. Разминка с кубиками                         | 1. Разминка  | 1. Разминка с маленькими мячами                     |
|                    | 2. Ходьба с высоким подниманием колен в парах          | 2. Ходьба по скамейке боком                    | 2. Пролезание в воротца  | 2. Прыжки на всей ступне с работой рук («пружинки») |
|                    | 3. Бег врассыпную парами                               | 3. Прыжки вверх – достать игрушку              | 3. Ходьба по скамейке  | 3. Ходьба по ребристой доске                        |
|                    | 4. Прыжки на месте в паре, кружение                    | 4. Ходьба по канату - прямо                    | 4. Раскручивание обручей   | 4. Броски мяча вдаль                                |
|                    | 5. Катание обруча по прямой                            | 5. Катание среднего мяча одной рукой           | 5. Упражнения на группировку                                       | 5. Упражнения на дыхание                            |
|                    | 6. П.и. «Разноцветные машины», «Сделай снежную фигуру» | 6. П. и. «Найди себе пару», «Волшебная музыка» | 6. П. и. «В гости к зверятам», «Самолеты», «По ровненькой дорожке» | 6. П. и. «Воробушки и кот», «Чей домик»             |

| № | Занятие 1 | Занятие 2 | Занятие 3 | Занятие 4 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|



|                |  |  |                                    |                                       |
|----------------|--|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>ДЕКАБРЬ</b> | 1. Разминка с листами бумаги                     | 1. Разминка с погремушками                     | 1. Разминка со средними мячами     | 1. Разминка                           |
|                | 2. Подлезание под скамейку                       | 2. Ходьба по скамейке боком                    | 2. Подлезание под наклонной доской | 2. Ходьба по скамейке на носках       |
|                | 3. Броски бумажных комочков правой и левой рукой | 3. Ходьба по ребристой доске, мягкой дорожке   | 3. Галоп                           | 3. Спрыгивание со скамейки на мат     |
|                | 4. Катание обручей в горизонтальном положении    | 4. Прыжки через плоские предметы с работой рук | 4. Катание обручей по прямой       | 4. Ходьба по канату боком             |
|                | 5. Прыжки вокруг бумажных комков                 | 5. Ходьба по «кочкам»                          | 5. Ходьба по обручам               | 5. Броски малого мяча через скамейку  |
|                | 6. П.и. «Не оставайся на полу», «Пузырь»         | 6. П.и. «Волшебные превращения», «Карусель»    | 6. П.и. «Ловишки», «Мудрая змея»   | 6. П.и. «Машинки», «Летучие обезьяны» |

| <b>№</b>      | <b>Занятие 1</b>                                     | <b>Занятие 2</b>                                | <b>Занятие 3</b>                         | <b>Занятие 4</b>                              |
|---------------|--|---|--|---|
| <b>ЯНВАРЬ</b> | 1. Разминка с платками                               | 1. Разминка                                     | 1. Разминка с мешочками с песком         | 1. Разминка                                   |
|               | 2. Ходьба по скамейке на носках с палкой над головой | 2. Ходьба по скамейке с хлопком над головой     | 2. Прыжки через гимнастич. палки         | 2. Ходьба по скамейке на высоких четвереньках |
|               | 3. Прыжки галопом на гимнастической палке            | 3. Прокатывание мяча в парах                    | 3. Ходьба по доске с хлопком под коленом | 3. Ползание на низких четвер. под дугами      |
|               | 4. Метание мяча в вертикал. цель                     | 4. Ползание по скамейке на высоких четвереньках | 4. Броски мяча вверх и ловля             | 4. Раскручивание обруча                       |
|               | 5. Ходьба по массажной доске                         | 5. Ходьба по резиновым коврикам и мягк. дорожке | 5. Ходьба по мешочкам с песком           | 5. Ходьба по гимнастическим палкам боком      |
|               | 6. П.и. «Не оставайся на полу»                       | 6. П.и. Зайка беленький сидит»                  | 6. П.и. «Снежинки»                       | 6. П.и. «Обезьянки»                           |

| <b>№</b> | <b>Занятие 1</b> | <b>Занятие 2</b> | <b>Занятие 3</b> | <b>Занятие 4</b> |
|----------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|----------|------------------|------------------|------------------|------------------|

|                |                                    |   |  |  |
|----------------|------------------------------------|---|--|--|
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> | 1. Разминка с кубиками             | 1. Разминка                                   | 1. Разминка с гимн. палками                    | 1. Разминка  |
|                | 2. Прыжки из обруча в обруч        | 2. Ходьба по скамейке, перешагивая погремушки | 2. Ходьба по скамейке с приседанием посередине | 2. Ходьба по накл. плоскос. вверх-вниз и по скамейке   |
|                | 3. Ходьба по канату боком          | 3.Прокатывание мяча в парах под дугой         | 3. Прыжки через кегли                          | 3. . Ползание мален. змейкой под дугами                |
|                | 4. Катание обруча в парах          | 4. Ползание в тоннеле                         | 4.Прокатывание мяча по скамейке                | 4. Подбрасывание мяча вверх и ловля с отскоком от пола |
|                | 5. Ходьба на внешней стороне стопы | 5. Ходьба по веревке                          | 5.Ходьба по канату                             | 5.Ходьба по ребристой доске                            |
|                | 6.П.И. «Крокодил»                  | 6. П.и. «Самолеты»                            | 6. П.и. «Магазин игрушек»                      | 6. П.и. «Обнималки»                                    |

| <b>№</b>    | <b>Занятие 1</b>                             | <b>Занятие 2</b>  | <b>Занятие 3</b>              | <b>Занятие 4</b>                                    |
|-------------|--|---|-------------------------------|---|
| <b>МАРТ</b> | 1. Разминка с погремушками                   | 1 Разминка  | 1.Разминка игровая            | 1. Разминка   |
|             | 2. Ходьба по скамейке приставным шагом прямо | 2.Ходьба по скамейке с заданием для рук                   | 2. П.и. «Ловишки»             | 2. Ходьба между кеглями малой змейкой               |
|             | 3. Прыжки прямым галопом                     | 3. Ползание на животе по скамейке, подтягив. двумя руками | 3. «Мой веселый, звонкий мяч» | 3.Прыжки ноги вместе - ноги врозь                   |
|             | 4. Метание мешочка с песком вдаль            | 4. Катание обручей вдаль                                  | 4. «Не оставайся на полу»     | 4. Лазание по гимнастич. лестн. с пролета на пролет |
|             | 5. Ходьба с перекатом с пятки на носок       | 5. Ходьба по канату                                       | 5. «Сделай фигуру»            | 5.Ходьба по массажной доске                         |
|             | 6. П.и. «Автомобили»                         | 6. П.и. «Котята и щенята»                                 | 6. «Обнималки»                | 6. П.и. «Лягушки-аисты»                             |

| <b>№</b> | <b>Занятие 1</b> | <b>Занятие 2</b> | <b>Занятие 3</b> | <b>Занятие 4</b> |
|----------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|----------|------------------|------------------|------------------|------------------|

|                    |  |   |   |   |
|--------------------|--|---|---|---|
| <b>А П Р Е Л Ь</b> | 1. Разминка с мал. мячами                | 1. Разминка   | 1. Разминка с лентами                   | 1. Разминка                               |
|                    | 2. Ходьба спиной вперед                  | 2. Ходьба по скамейке   | 2. Ходьба скрестным шагом прямо         | 2. Ходьба по скамейке боком прист. шагами |
|                    | 3. Ползание в тоннеле                    | 3. Прыжки на одной ноге на месте                              | 3. Ползание по пластунски               | 3. Прыжки на одной ноге вокруг себя       |
|                    | 4. Катание мяча ногами (эл-ты футбола)   | 4. Лазание по наклонной плоскости с переходом на гимн. лестн. | 4. Метание мешоч. спеском в horiz. цель | 4. Сбивание кегли мешочком с песком       |
|                    | 5. Ходьба по мягким и резиновым дорожкам | 5. П. и. «Найди себе пару»                                    | 5. Ходьба по канату                     | 5. Ходьба по гимнастическим палкам        |
|                    | 6. П.и. «Карусель»                       | 6. М.п. и. «Найди и промолчи»                                 | 6. П.и. «Лошадки»                       | 6. П.и. «Не оставайся на полу»            |

| <b>№</b>     | <b>Занятие 1</b>  | <b>Занятие 2</b>                              | <b>Занятие 3</b>                                       | <b>Занятие 4</b>   |
|--------------|---|---|--|--|
| <b>М А Й</b> | 1. Разминка со средними мячами                              | 1. Разминка                                   | 1. Разминка с косичками                                | 1. Разминка  |
|              | 2. Ходьба по канату   | 2. Ходьба по двум скамейкам                   | 2. Ходьба через палки, положенные на скамейки          | 2. Ходьба по доске, перешагивая мешочки                  |
|              | 3. Ползание по скамейке на животике, подтягив. двумя руками | 3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед | 3. Ползание на высоких четвереньках по высок. скамейке | 3. Прыжки ноги врозь-ноги скрестно                       |
|              | 4. Прокатыв. мяча по доске                                  | 4. Лазание по гимнастической лестнице         | 4. Броски мяча снизу                                   | 4. Лазание по гимнастической лестнице одноимен. способом |
|              | 5. Ходьба по массажной доске                                | 5. Ходьба по резин. И мягк. дорожкам          | 5. Ходьба по канату боком                              | 5. Ходьба по мешочкам                                    |
|              | 6. П.и. «Сделай картинку»                                   | 6. П.и. «Зайка серенький сидит»               | 6. П.и. «Паровоз»                                      | 6. П.и. «Цыплята и лиса»                                 |

| №           | Занятие 1                                   | Занятие 2                         | Занятие 3                                    | Занятие 4  |
|-------------|---|-----------------------------------|--|--|
| <b>ИЮНЬ</b> | 1.Разминка с кубиками                       | 1.Разминка                        | 1. Разминка с платками                       | 1. Разминка  |
|             | 2. Ходьба с высоким подниманием колен       | 2. Ходьба по ребристой доске      | 2. Ходьба боком по палке гимнастической      | 2.Ходьба по гимнастич. Скамейке с заданием для рук       |
|             | 3.Подлезание в тоннеле                      | 3.Прыжки в длину с места на мат   | 3.Перелезание через гимнастические скамейки  | 3.Прыжки в обручи ноги врозь-ноги вместе                 |
|             | 4.Лазание по гимнастич. стенке по диагонали | 4.Катание набив. мяча в парах     | 4.Броски мешочков с песком в корзину на полу | 4.Лазание по наклонной плоскости на высоких четвереньках |
|             | 5.Ходьба по массажной доске                 | 5.Ходьба по резин. и мягк. дорож. | 5.Ходьба по мешочкам                         | 5.Ходьба по канату                                       |
|             | 6. П.и. «У медведя во бору»                 | 6. П.и. «Волшебные превращения»   | 6. П.и.»Мой веселый, звонкий мяч»            | 6. П.и. «Кот и мыши»                                     |

Средний дошкольный возраст

| №               | Занятие 1                                   | Занятие 2                             | Занятие 3                                     | Занятие 4   |
|-----------------|---|---------------------------------------|---|---|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> | 1.Разминка с погремушками                   | 1.Разминка с платочками               | 1.Разминка с мячами среднего размера          | 1.Разминка с мешочками с песком                       |
|                 | 2.Ходьба по скамейке, руки в стороны        | 2. Ходьба по наклонной плоскости      | 2. Ползание на высоких четвереньках по прямой | 2. Ходьба по доске на носках                          |
|                 | 3.Прыжки по прямой на двух ногах            | 3.Ползание мал. змейкой между кеглями | 3.Лазание на гимн. лестницу                   | 3. Ходьба по канату боком                             |
|                 | 4. Ползание на низких четвереньках по доске | 4. Прыжки через косички               | 4. Катание мяча в парах на полу               | 4. Перепрыгивание через мешочки с продвижением вперед |
|                 | 5. Мп.и. «Киска и собачка»                  | 5. Мп.и. «Паровоз»                    | 5. . Мп.и. «Найди игрушку»                    | 5. . Мп.и. «Надувные шарики»                          |
|                 | 6.П.и. «Найди свое место»                   | 6.П.и. «Зайка серенький»              | 6.П.и. «У медведя во бору»                    | 6.П.и. «Найди себе пару»                              |

| № | Занятие 1 | Занятие 2 | Занятие 3 | Занятие 4 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|

|                    |   |  |   |   |
|--------------------|---|--|---|---|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b>    | 1.Разминка с погремушками                   | 1.Разминка с платочками                        | 1.Разминка с мячами среднего размера          | 1.Разминка с мешочками с песком                         |
|                    | 2.Ходьба по скамейке, руки в стороны        | 2. Ходьба по наклонной плоскости               | 2. Ползание на высоких четвереньках по прямой | 2. Ходьба по доске на носках                            |
|                    | 3.Прыжки по прямой на двух ногах            | 3.Ползание мал. змейкой между кеглями          | 3.Лазание на гимн. лестницу                   | 3. Ходьба по канату боком                               |
|                    | 4. Ползание на низких четвереньках по доске | 4. Прыжки через косички                        | 4. Катание мяча в парах на полу               | 4. Перепрыгивание через мешочки с продвижением вперед   |
|                    | 5. Мп.и. «Киска и собачка»                  | 5. Мп.и. «Паровоз»                             | 5. . Мп.и. «Найди игрушку»                    | 5. . Мп.и. «Надувные шарики»                            |
|                    | 6.П.и. «Найди свое место»                   | 6.П.и. «Зайка серенький»                       | 6.П.и. «У медведя во бору»                    | 6.П.и. «Найди себе пару»                                |
| <b>№</b>           | <b>Занятие 1</b>                            | <b>Занятие 2</b>                               | <b>Занятие 3</b>                              | <b>Занятие 4</b>  |
| <b>Н О Я Б Р Ь</b> | 1.Разминка по показу «Птички»               | 1.Разминка с бумагой                           | 1.Разминка с погремушками                     | 1.Разминка с мячами                                     |
|                    | 2. Ходьба по гимн. палкам боком             | 2. «Дорожка путешествий» - круговая тренировка | 2. Прыжки на 1 ноге с продвижением вперед     | 2. Ползание на низ. четвереньках по наклонной плоскости |
|                    | 3. Прыжки на одной ноге                     |  | 3.Перелезание через препятствие               | 3.Прокат. «бревнышком» по мату                          |
|                    | 4.Катание обруча в парах                    |  | 4.Сбивание кеглей                             | 4.Ходьба по скамейке руки вверх                         |
|                    | 5.Мп.и. «Снежные комочки»                   | 3. Мп.и. «Самомассаж»                          | 5. Мп.и. «Соседи»                             | 5. Мп.и. «Пузырь»                                       |
|                    | 6.П.и. «Снежинки»                           | 4.П.и. «Сделай снежную фигуру»                 | 6.П.и. «Лиса и цыплята»                       | 6.П.и. «Крокодил»                                       |

|                |                                       |   |                                |                           |
|----------------|---------------------------------------|---|--------------------------------|---------------------------|
| <b>№</b>       | <b>Занятие 1</b>                      | <b>Занятие 2</b>                                | <b>Занятие 3</b>               | <b>Занятие 4</b>          |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> | 1.Разминка с гимн. палками            | 1.Разминка с мешочками с песком                 | 1.Разминка с платками          | 1.Разминка с кубиками     |
|                | 2. Прыжки в длину на мат              | 2. Ползание по скамейке на высоких четвереньках | 2. Ходьба по ребристой доске   | 2. Ходьба по канату прямо |
|                | 3.Метание мешочка в вертикальную цель | 3. Лазание по гимнастической стенке             | 3. Прыжки – достать погремушку | 3. Прыжки «лягушкой»      |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | 4. Упражнения с платочками на профилактику плоскостопия | 4. Броски среднего мяча вдаль от груди   | 4. На ловкость подбросить – поймать платочек | 4. Перешагивание через гимн. палки, положенные на скамейки |
|  | 5. Мп.и. «Кошка – собака»                               | 5. Мп.и. «Съедобное – несъедобное»       | 5. Мп.и. «Мудрая змея»                       | 5. Мп.и. «Найди свою пару»                                 |
|  | 6.П.и. «Сделай фигуру по картинке»                      | 6.П.и. «Белки на дереве – лиса на земле» | 6.П.и. «Сова и мыши»                         | 6.П.и. «Белые медведи и пингвины»                          |

| №                  | Занятие 1   | Занятие 2  | Занятие 3                           | Занятие 4   |
|--------------------|---|--|-------------------------------------|---|
| <b>Я Н В А Р Ь</b> | 1.Разминка с маленькими мячами                      | 1.Разминка с погремушками                        | 1.Разминка с масками                | 1.Разминка с бумагой                              |
|                    | 2. Ходьба по скамейке, перешагивая мешочки с песком | 2. Прыжки через «ручейки»                        | 2. Ходьба по скамейке на носках     | 2. Ходьба по наклонной плоскости и скамейке прямо |
|                    | 3. Прыжки между кеглями на двух ногах               | 3. Метание мешочка с песком правой и левой рукой | 3. Прыжки на 1 ноге через веревочку | 3. Прыжки на двух ногах зигзагом через канат      |
|                    | 4.Метание малого мяча в горизонтальную цель         | 4. Перешагивание через набивные мячи             | 4. Ловля мяча с отскоком от пола    | 4. Сбивание кегли мешочком с песком               |
|                    | 5.Мп.и. «Кто ушел»                                  | 5. Мп.и. «Подбрось-поймай»                       | 5. Мп.и. «Угадай, кто позвал»       | 5. Мп.и. «Волшебная палочка»                      |
|                    | 6.П.и. «Найди себе пару»                            | 6.П.и. «Кот и мыши»                              | 6.П.и. «Найди свой цвет»            | 6.П.и. «Магазин»                                  |

| №        | Занятие 1                       | Занятие 2                  | Занятие 3               | Занятие 4             |
|----------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------|
| <b>Ф</b> | 1.Разминка по звуковому сигналу | 1.Разминка с гимн. палками | 1.Разминка с платочками | 1.Разминка с кубиками |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  |   |   |
|  | 2. Ходьба по двум скамейкам, стоящим параллельно | 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове | 2. Ходьба по скамейке боком приставными шагами                            | 2. Ходьба по скамейке на высоких четвереньках |
|  | 3. Ползание по - пластунски                      | 3. Прыжки боком с продвижением вперед      | 3. Прыжки из глубокого приседа  | 3. Прыжки в высоту с места                    |
|  | 4.Поскоки  | 4.Катание набивного мяча в парах           | 4. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками одновременно | 4. Катание обруча вдаль                       |
|  | 5. Мп.и. «Найдем зайца»                          | 5. Мп.и. «Быстро передай»                  | 5. Мп.и. «Мудрая змея»  | 5. Мп.и. «Пузырь»                             |
|  | 6.П.и. «Самолеты»                                | 6.П.и. «Обезьянки и лев»                   | 6.П.и. «Лиса и куры»  | 6.П.и. «Обнималки»                            |

| №    | Занятие 1  | Занятие 2   | Занятие 3  | Занятие 4                              |
|------|--|---|--|--|
| МАРТ | 1.Разминка «Роботы»                                      | 1.Разминка с мешочками с песком                                     | 1.Разминка с ленточками                                  | 1.Разминка с игрушками                 |
|      | 2. . Ходьба по наклонной и прямой поверхности боком      | 2. . Ходьба на носках малой змейкой между кеглями                   | 2. Прыжки на одной ноге через гимнастические палки       | 2. . Ходьба по канату боком            |
|      | 3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед | 3. Прыжки из обруча в обруч на 2 ногах без остановки                | 3.Перешагивание через набивные мячи, положенные на доску | 3. Прыжки галопом прямо                |
|      | 4.Бросок среднего мяча вверх с хлопком                   | 4. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь 1 рукой попеременно | 4.Метание маленького мяча в движущуюся цель              | 4.Подлезание под большие воротца прямо |
|      | 5.Мп. и. «Надувные игрушки»                              | 5.Мп.и. «Покажи, что на картинке»                                   | 5.Мп.и. «Кошечка-собачка»                                | 5.Мп.и. «Подбрось-поймай»              |
|      | 6.П.и. «Зайцы и волк»                                    | 6.П.и. «Сделай снежную фигуру»                                      | 6.П.и. «Автомобили»                                      | 6.П.и. «Котята и щенята»               |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

| №                  | Занятие 1   | Занятие 2   | Занятие 3                                  | Занятие 4   |
|--------------------|---|---|--|---|
| <b>А П Р Е Л Ь</b> | 1.Разминка «Зайчата»  | 1.Разминка с мячами средн. разм.                    | 1.Разминка по карточкам                    | 1.Разминка с бумагой  |
|                    | 2. . Ходьба по скамейке с поворотом по середине вокруг себя | 2. . Ходьба по скамейке с приседанием на каждый шаг | 2. . Ходьба по скамейке в полу -приседе    | 2. . Ходьба по наклонной плоскости с переходом на гимнастическую лестницу |
|                    | 3.Прыжки в длину с места                                    | 3.Спрыгивание со скамейки на мат                    | 3. .Прыжки из глубокого приседа            | 3. .Прыжки через кегли  |
|                    | 4.Прокатывание мяча в несколько воротцев                    | 4.Перелезание через скамейку                        | 4.Подлезание под дугу правым и левым боком | 4.Отбивание мяча об пол двумя руками                                      |
|                    | 5.Мп.и. «Найди Деда Мороза»                                 | 5.Мп.и. «Добрые соседи»                             | 5.Мп.и. «Пузырь»                           | 5.Мп.и. «Самомассаж»  |
|                    | 6.П.и. «Белки и лиса»                                       | 6.П.и. «Два Мороза»                                 | 6.П.и. «Обнималки»                         | 6.П.и. «Карусели»   |

| №            | Занятие 1  | Занятие 2                            | Занятие 3   | Занятие 4                                   |
|--------------|--|--------------------------------------|---|---|
| <b>М А Й</b> | 1.Разминка с косичками   | 1.Разминка с масками                 | 1.Разминка с гимн. палками                            | 1.Разминка с платочками                     |
|              | 2. . Ходьба «тараканчики»                                      | 2. . Ходьба в глубоком приседе       | 2. .Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперед | 2. . Ходьба по канату прямо                 |
|              | 3. .Прыжки попеременно – одна нога на скамейке, другая на полу | 3. Ползание на спине по скамейке     | 3. Ползание по-пластунски на полу                     | 3. .Прыжки боком через гимнастические палки |
|              | 4. Лазание по гимн. стенке с переходом с пролета на пролет     | 4.Броски набивного мяча из-за головы | 4.Сбивание кубиков, прокатывая мяч                    | 4. Ползание в тоннеле                       |
|              | 5.Мп.и. «Волшебная палочка»                                    | 5.Мп.и. «Пронеси – не урони»         | 5.Мп.и. «Мы веселые ребята»                           | 5.Мп.и. «У кого этот цвет»                  |
|              | 6.П.и. «Не оставайся на полу»                                  | 6.П.и. «Машины и пешеходы»           | 6.П.и. «Догонялки»                                    | 6.П.и. «Крокодил»                           |

| № | Занятие 1 | Занятие 2 | Занятие 3 | Занятие 4 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|



|             |  |  |  |   |
|-------------|--|--|--|---|
| <b>ИЮНЬ</b> | 1.Разминка по карточкам  | 1.Разминка с погремушками                    | 1.Разминка с бумагой                                       | 1.Разминка с игрушками                                    |
|             | 2. . Ходьба по скам. и наклон. плоскости приставн. шагом прямо | 2.Катание обручей в парах и упражнения с ним | 2. Прокатывание «бревнышком» по мату                       | 2.Прыжки на скакалке                                      |
|             | 3. Ползание по скам. на животе, подтягиваясь двумя руками      | 3.Элементы баскетбола                        | 3.Прыжки по скамейке                                       | 3.Броски мяча в парах из разных положений рук             |
|             | 4.Сбивание кеглей набивным мячом                               | 4.Прыжки на хобах                            | 4. Лазание по гимн. стенке с переходом с пролета на пролет | 4.Перешагивание через гимн. палки, положенные на скамейки |
|             | 5.Мп.и. «Надувные машины»                                      | 5.Мп.и. «Кошечка – собачка»                  | 5.Мп.и. «Паровоз»  | 5.Мп.и. «Мудрая змея»                                     |
|             | 6.П.и. «Сова и мыши»   | 6.П.и. «Обезьянки»                           | 6.П.и. «День – ночь»                                       | 6.П.и. «Найди пару»                                       |

### Старший возраст

| №                      | Занятие 1   | Занятие 2                                  | Занятие 3  | Занятие 4   |
|------------------------|---|--|--|---|
| <b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b> | 1.Разминка с мячами   | 1.Разминка с мешочками                     | 1. Разминка с палками                                | 1.Разминка с платочками   |
|                        | 2.Упражнения на ловкость: подбрось с хлопком, поймать с ударом от пола, от стены. | 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове | 2. Прыжки через «косички»                            | 2. Прыжки на мини - батутах   |
|                        | 3.Броски мяча из-за головы на дальность   | 3.Метание мешочка в корзину                | 3. Перешагивание через палки, положенные на скамейки | 3. Ползание по скамейке на животе, подтягивание двумя руками одновременно |
|                        | 4.Ведение мяча двумя руками   | 4.Прыжки из обруча в обруч                 | 4. Метание малых мячей                               | 4. Ходьба на высоких четвереньках   |
|                        | 5.Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»                                       | 5.Подвижная игра «День-ночь»               | 5.Подвижная игра «Карусели»                          | 5. Подвижная игра «Паук и мухи»   |
|                        | 6.Малоподвижная игра «Съедобное – несъедобное.»                                   | 6. Малоподвижная игра «Кошечка-собачка»    | 6.Малоподвижная игра «Паровоз»                       | 6. Малоподвижная игра «Лягушки и цапли»                                   |
|                        | 7.Пластика.   | 7. Кунг-фу.                                | 7. Танец. Элемент                                    | 7. Акробатика.  |

|  |   |   |  |                                       |
|--|---|---|--|---------------------------------------|
|  | Подвижная игра «Изобрази, что нарисовано»       | Устоять на одной ноге после бега по звуковому сигналу | «Топотушки», «Топотушки с руками»            | «Ракушка»                             |
|  | 8. Малоподвижная игра на мелкую моторику «Муха» | 8. Малоподвижная игра на мелкую моторику «Замок»      | 8. Лечебная физкультура. Упражнения на стопу | 8. Упражнения на дыхание с предметами |

| №  | Занятие 1  | Занятие 2  | Занятие 3  | Занятие 4                             |
|--|--|--|--|---------------------------------------|
| <b>О<br/>К<br/>Т<br/>Я<br/>Б<br/>Р<br/>Ь</b> | 1. Разминка с маленькими мячами                    | 1. Разминка с обручами                                     | 1. Разминка «Животные»                                 | 1. Разминка с набивными мячами        |
|  | 2. Бег по скамейке                                 | 2. Прыжки попеременно 1 нога на скамейке. – другая на полу | 2. Ходьба по двум скамейкам, стоящим параллельно       | 2. «Веселые старты» - соревнования    |
|  | 3. Метание в вертикальную цель                     | 3. Катание мяча в парах                                    | 3. Броски мяча в парах снизу с увеличением расстояния  | 3. Задания на бег                     |
|  | 4. Подлезание на низких четвереньках под дуги      | 4. Ползание по - пластунски                                | 4. Ползание в туннеле                                  | 4. Задания на прыжки                  |
|  | 5. Подвижная игра «Найди себе пару»                | 5. Подвижная игра «Чистая поляна»                          | 5. Подвижная игра «Ловишки»                            | 5. Задания на подлезание              |
|  | 6. Малоподвижная игра «Надувные игрушки»           | 6. Малоподвижная игра «Кто позвал»                         | 6. Малоподвижная игра. «Передай мяч»                   | 6. Задания на ползание                |
|  | 7. Пластика. «Волны»                               | 7. Танец. Элемент «Ковырялочка»                            | 7. Акробатика. Упражнение «Полумостик»                 | 7. Задания на силу рук - подтягивание |
|  | 8. Малоподвижная игра на мелкую моторику «Кулачок» | 8. Лечебная физкультура. Упражнение «Лягушка»              | 8. Малоподвижная игра на мелкую моторику «Чижик-пыжик» | 8. Задания на меткость.               |

| №                                      | Занятие 1                         | Занятие 2                                    | Занятие 3                                  | Занятие 4                  |
|--|-----------------------------------|--|--|----------------------------|
| <b>Н<br/>О<br/>Я<br/>Б<br/>Р<br/>Ь</b> | 1. Разминка «Сказочные персонажи» | 1. Разминка с мячами                         | 1. Разминка с мешочками                    | 1. Разминка с погремушками |
|  | 2. Прыжки боком через мешочки     | 2. Лазание по наклонной плоскости на высоких | 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове | 2. Прыжки в длину на мат   |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  |   | четвереньках                           |   |   |
|  | 3.Бег по скамейке на носочках   | 3.Катание «бревнышком»                 | 3. Прыжки в обручи попеременно ноги вместе - ноги врозь                                   | 3.Ползание по -пластунски   |
|  | 4.Метание в вертикальную цель   | 4.Перетягивание каната                 | 4.Метание мешочка в корзину   | 4.Метание в горизонтальную цель   |
|  | 5 .Подвижная игра «Крокодил»  | 5.Подвижная игра «Гуси – лебеди»       | 5.Подвижная игра «Догонялки»  | 5.Подвижная игра «Волк во рву»  |
|  | 6. Малоподвижная игра «Кто вышел»   | 6. Малоподвижная игра «Снежные фигуры» | 6. Малоподвижная игра «Кошка – собачка»   | 6. Малоподвижная игра «Летает – не летает»  |
|  | 7. Пластика. Пластика «Волны» - изобразить водоросли, море, рыб, осминогов. | 7. Кунг-фу. Техника дыхания – «Кувшин» | 7. Подвижная игра «Изобрази телом цифру»  | 7. Акробатика. «Мостик»   |
|  | 8.Малоподвижная игра на развитие мелкой моторики «Ути-ути»                  | 8. Лечебная физкультура – «Лягушка»    | 8. Танец. Русский танец. Танцевальные шаги: с носка – простой шаг вперед, шаг с притопом. | 8. Лечебная физкультура Упражнения на мышечный корсет «Велосипед», «Лодочка», «Дельфин» |

| №                                       | Занятие 1   | Занятие 2                                 | Занятие 3   | Занятие 4                              |
|---|---|---|---|--|
| <b>Д<br/>Е<br/>К<br/>А<br/>Б<br/>РЬ</b> | 1.Разминка с бумагой                                    | 1.Разминка с султанчиками                 | 1.Разминка с кубиками                                     | 1.Разминка с маракасами                |
|   | 2. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх                   | 2. Ходьба по скамейке боком               | 2. Ходьба по ребристой доске, мягкой дорожке              | 2.Катание набивного мяча в парах       |
|   | 3.Отбивание мяча об пол двумя руками, затем одной рукой | 3. Прыжки на 1 ноге с продвижением вперед | 3.Метание мешочков в горизонтальную цель                  | 3.Ползание в туннеле                   |
|   | 4.Броски мяча в парах снизу                             | 4.Катание обручей в парах                 | 4.Подлезание на низких четвереньках под дуги              | 4.Спрыгивание со скамейки на мат       |
|   | 5.Подвижная игра «Гуси – лебеди»                        | 5.Лазание по гимн. лестнице с переходом с | 5.Перешагивание через гимн. палки, положенные на скамейки | 5.Подвижная игра. «Самолеты», «Домики» |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | пролета на пролет   |  |  |
|  | 6. Малоподвижная игра «Покажи мимикой» | 6.Подвижная игра «Рыбак и рыбки»  | 6. Малоподвижная игра «Колдуны»                          | 6. Малоподвижная игра. «Кошка – собака»                                      |
|  | 7. Пластика. «Механическая»            | 7. Малоподвижная игра «Снежки»  | 7. Малоподвижная игра «Снежинки и снежный ком»           | 7. Акробатика. «Мостик» от стены   |
|  | 8.Логоритмика                          | 8. Кунг-фу. На равновесие и координацию упражнения – устоять с закрытыми глазами на двух, на одной ноге | 8. Танец. . Русский танец. Комбинированное положение рук | 8.Лечебная физкультура Упражнения на профилактику плоскостопия с предметами. |

| №                  | Занятие 1                       | Занятие 2   | Занятие 3                                 | Занятие 4   |
|--------------------|---------------------------------|---|---|---|
| <b>Я Н В А Р Ь</b> | 1.Разминка с маленькими мячами  | 1. Разминка с гимн. палками                               | 1.Разминка по картинкам                   | 1.Разминка с лентами  |
|                    | 2.Соревнования «Снежные старты» | 2.Ходьба проползти по скамейке на спине                   | 2.Метание малого мяча в вертикальную цель | 2. Ходьба на носках, в полуприседе, скрестно прямо, приставным боком, с высоким подниманием колен |
|                    | 3. Задания на бег               | 3.Прыжки из глубокого приседа вверх с продвижением вперед | 3.Бег маленькой змейкой между кеглями     | 3.Сбить кеглю мячом   |

|  |                                      |   |   |  |
|--|--------------------------------------|---|---|--|
|  | 4.Задания на прыжки                  | 4.Прокатывание «бревнышком»             | 4.Перелезание через скамейки разной высоты  | 4.Ползание по-пластунски                     |
|  | 5.Задания на подлезание              | 5.Ходьба по канату                      | 5.Подлезание под скамейкой  | 5.Ходьба и скатывание по наклонной плоскости |
|  | 6.Задания на ползание                | 6.Подвижная игра «Обезьянки»            | 6. Подвижная игра «Два Мороза»  | 6. Подвижная игра «Собачка»                  |
|  | 7.Задания на силу рук - подтягивание | 7. Малоподвижная игра «Найди пару»      | 7. Малоподвижная игра «Прими позу из йоги»  | 7. Малоподвижная игра Летает – не летает»    |
|  | 8.Задания на меткость.               | 8. Кунг-фу. Разучивание основных стоек. | 8. Танец.Русский.Освоение навыков выразительного движения с высоким подъемом ног, пружинистого движения и прыжки. | 8. Акробатика. «Березка»                     |

| №  | Занятие 1  | Занятие 2                    | Занятие 3                                      | Занятие 4  |
|--|--|------------------------------|--|--|
| <b>Ф<br/>Е<br/>В<br/>Р<br/>А<br/>Л<br/>Ь</b> | 1.Разминка с косичками                                   | 1.Разминка с набив. мячами   | 1.Разминка с погремушками                      | 1.Разминка по звуковой команде                                     |
|  | 2. Ходьба по массажным коврикам и доске, «тараканчиками» | 2. Ходьба большой змейкой    | 2.Ползание на высоких четвереньках по скамейке | 2. Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку                    |
|  | 3. Прыжки боком с продвижением вперед                    | 3. Прыжки в высоту с разбега | 3.Лазание по лестнице одноименным способом     | 3. Прыжки с продвижением из обруча в обруч ноги вместе –ноги врозь |
|  | 4.Бег по   | 4.Броски                     | 4.Поскоки                                      | 4.Броски мяча  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | скамейке  | мешочков в корзину                             |  | об стенку и поймать с отскоком от пола               |
|  | 5. Броски мяча вдаль от груди   | 5.Бег галопом прямым и боковым                 | 5.Упражнения с платками на профилактику плоскостопия | 5.Перелезание по лестнице с пролета на пролет        |
|  | 6. Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»                          | 6.Подвижная игра «Принеси из магазина игрушку» | 6. Подвижная игра «Волк во рву»                      | 6. Подвижная игра «Птички на дереве – лиса на земле» |
|  | 7.Малоподвижная игра «Надувные игрушки», на мелкую моторику «Ладушки» | 7.Малоподвижная игра «Передай кубик            | 7.Малоподвижная игра «Покажи, что нарисовано»        | 7. Малоподвижная игра «Кошка – собака»               |
|  | 8. Пластика. «Механическая» - изобразить роботов, машины.             | 8. Кунг-фу. Разучивание основного комплекса.   | 8. Танец. Русский. Повороты в темпе и ритме музыки.  | 8. Акробатика. «Рыбка»                               |

| №              | Занятие 1  | Занятие 2                       | Занятие 3   | Занятие 4   |
|----------------|--|---------------------------------|---|---|
| <b>М А Р Т</b> | 1.Разминка с шапочками котят                         | 1.Разминка с мешочками          | 1.Разминка с платками                                       | 1.Разминка с лентами  |
|                | 2. Прыжки зигзагом через канат с продвижением вперед | 2. Ходьба змейкой между кеглями | 2.Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками | 2. Прыжки попеременно одна нога на полу, другая на скамейке |
|                | 3.Броски   | 3. Прыжки на                    | 3.Кувырки   | 3.Бег по  |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  | набивного мяча вдаль  | мини - батутах   |   | скамейке на носках   |
|  | 4.Подлезание в глубоком приседе в воротца прямо                           | 4.Бег по скамейке и наклонной плоскости                                    | 4.Сбивание кеглей мешочками   | 4.Перелезание по гимнастической стенке с пролета на пролет |
|  | 5.Перешагивание через предметы  | 5.Катание обручей вдаль  | 5.Упражнения на осанку из йоги  | 5.Метание мешочков в горизонтальную цель                   |
|  | 6. Подвижная игра «Белые медведи и пингвины»                              | 6. Подвижная игра «Два Мороза»   | 6. Подвижная игра «Пожарные на учении»  | 6. Подвижная игра «Хитрая лиса»                            |
|  | 7. Малоподвижная игра. «Найди и промолчи», на мелкую моторику «Гуси-гуси» | 7. Малоподвижная игра «Кто позвал»   | 7. Малоподвижная игра «Летает – не летает»  | 7. Малоподвижная игра «Затейники»                          |
|  | 8. Пластика. «Мультироль»   | 8. Кунг-фу. Повторение и закрепление стоек и движения основного комплекса. | 8. Танец. Русский. Работа над постановкой корпуса, ног, рук, головы, координации. | 8. Акробатика. «Кувырок». Группировка.                     |

| №                  | Занятие 1                            | Занятие 2   | Занятие 3                                  | Занятие 4  |
|--------------------|--------------------------------------|---|--|--|
| <b>А П Р Е Л Ь</b> | 1.Разминка с гимнастическими палками | 1.Разминка с маракасами                                       | 1.Разминка с султанчиками                  | 1.Разминка с мячами среднего размера             |
|                    | 2.П.и. «Белые медведи»               | 2 Прыжки в высоту с места                                     | 2. Прыжки на хопках                        | 2. Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове |
|                    | 3.Подвижная игра «День - ночь»       | 3.Перешаг. через гимнастические палки, положенные на скамейки | 3.Перелезание через скамейки разной высоты | 3.Отбивание мяча двумя руками в движении         |
|                    | 4.Подвижная игра «Крокодил»»         | 4.Ползание на низких четвереньках в воротца                   | 4.Боковой галоп                            | 4.Подлезание под скамейками                      |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | 5. Подвижная игра «Волк во рву»   | 5. Катание обручей в парах  | 5. Броски мяча из-за головы   | 5. Броски набивного мяча в парах                 |
|  | 6. Малоподвижная игра. «Волшебная змея»                                     | 6. Подвижная игра. «Ручейки и озера»  | 6. Подвижная игра «Перелет птиц»  | 6. Подвижная игра «Охотник и звери»              |
|  | 7. Малоподвижная игра «Кошка – собака», на мелкую моторику «Опята и ребята» | 7. Малоподвижная игра «Волшебные палочки»   | 7. Малоподвижная игра «Надувные игрушки»  | 7. Малоподвижная игра «Съедобное – не съедобное» |
|  | 8. Пластика. «Мультироль» - изобразить мультяшек, старичков, насекомых.     | 8. Кунг-фу. Дыхание в комплексе с упражнением на развитие внимания, сидя на коленях | 8. Танец. Сюжет и специфика эстрадного танца. Основные характерные движения рук, ног. | 8. Акробатика. «Колобок» - двойной кувырок.      |

| №     | Занятие 1                                       | Занятие 2  | Занятие 3                          | Занятие 4                                     |
|-------|---|--|------------------------------------|---|
| М А Й | 1. Разминка с кубиками                          | 1. Разминка с обручами                           | 1. Разминка с бумагой              | 1. Разминка по звуковому сигналу              |
|       | 2. Упр. на профилактику плоскостопия с платками | 2. Прыжки в высоту                               | 2. Эстафеты: «Кто первый прибежит» | 2. Ходьба по доске на высоких четвереньках    |
|       | 3. Ходьба по мягкой и ребристой дорожке         | 3. Ползание на низких четвереньках по скамейке с | 3. «Пропрыгай в обручи»            | 3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед |



|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  |   | мешочком на спине  |  |  |
|  | 4. Ходьба по канату боком   | 4.Сбивание кеглей мешочком   | 4. «Проползи по скамейке на животе»  | 4.Броски мяча в корзину                                      |
|  | 5. Кручение обручей   | 5.Подлезание правым и левым боком  | 5. «Проскачи на хопе»  | 5.Лечебная физкультура. Упражнения на пресс живота.          |
|  | 6. Подвижная игра «Тише едешь – дальше будешь»                                      | 6. Подвижная игра «Карусель»   | 6. «Сбей кеглю»  | 6. Подвижная «Удочка»  |
|  | 7. Малоподвижная игра «Повтори за водящим», на мелкую моторику «Сорока-белобока»    | 7. Малоподвижная игра «Кто ушел»   | 7. «Передай мяч»   | 7. Малоподвижная игра «Кто позвал?»                          |
|  | 8. Пластика. Образы через виды пластики «Волны», «Механической»», «Мультированно й» | 8. Кунг-фу. Основной комплекс со стойками, его совершенствование в исполнении. | 8. Танец. Специфика эстрадного танца. Основные характерные движения рук, ног, корпуса. | 8. Акробатика .Кувырки с выходом на «Ракушку» и «Полумостик» |

| №            | Занятие 1   | Занятие 2                       | Занятие 3                     | Занятие 4                |
|--------------|---|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <b>И ЮНЬ</b> | 1.Разминка со скакалками                          | 1.Разминка с гантелями          | 1.Разминка с султанчиками     | 1.Разминка с платочками  |
|              | 2. Ходьба по скам.,раскладывая и собирая предметы | 2 Прыжки на мини - батуте       | 2. . Ходьба по двум скамейкам | 2. Прыжки через скакалку |
|              | 3.Ходьба «тараканчиками»                          | 3.Метание в горизонтальную цель | 3. Прыжки в длину с разбега   | 3.Упражнение «Березка»   |
|              | 4. Прыжки на скакалке                             | 4.Элементы волейбола            | 4.Катание бревнышком          | 4.Элементы футбола       |
|              | 5.Лазание по гимнастической лестнице              | 5.Бег по скамейке               | 5.Упражнение «Мостик»         | 5.Вращение обручей       |

|                                      |   |   |  |
|--------------------------------------|---|---|--|
| разными способами                    |   |   |  |
| 6 П.и. «Не оставайся на полу»        | 6 П.и. «Охотник и звери»                        | 6 П.и. «Крокодил»   | 6. П.и. «Обезьянки»  |
| 7. Мп.и. Надувные игрушки»           | 7. Мп.и. «Летает – не летает»                   | 7. Мп.и. «Покажи мимикой настроение»  | 7. Мп.и. «Кошка – собака»                                      |
| 8. Пластика<br>Этюды на тему «Звери» | 8. Кунг-фу.<br>Упражнения на укрепление пресса. | 8. Танец. Специфика эстрадного танца.<br>Основные характерные движения рук, ног, корпуса. | 8. Акробатика<br>Кувырки с выходом на «Ракушку» и «Полумостик» |

#### 2.4. Методы и приемы оценивания

Подведение итоговых результатов освоения программы осуществляется с помощью мониторинга. В программе «Занимательно – развивающей физкультуры» разработан механизм мониторинга.

Мониторинг проводится один раз в конце учебного года. Основные характеристики и показатели, способностей детей сформированы на основе индивидуальных карт развития обучающихся. Качества образовательного процесса, который позволяет отследить уровень освоения воспитанниками теоретической и практической части программы, динамику роста знаний, умений и навыков.

**Таблица для фиксации результатов мониторинга**

| Основные характеристики   | Уровень развития               |                                 |                                  |
|---|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
|   | 1 бал зона возможного развития | 2 бала зона ближайшего развития | 3 бала зона актуального развития |
| Проявляет интерес и самостоятельность в физкультурной и спортивной деятельности     |                                |                                 |                                  |
| Создаёт новый продукт деятельности  |                                |                                 |                                  |
| Включается во взаимодействии со взрослыми и сверстниками в ходе деятельности        |                                |                                 |                                  |
| Обладает начальными представлениями о способах спортивно-физкультурной деятельности |                                |                                 |                                  |

**Показатели**

Увлечен процессом физкультурно-спортивной деятельности  
Самостоятельно может выполнять задания и упражнения  
Радуетя результатам своей работы

Отвечает на вопросы взрослого, связанные с предметом обучения  
Умеет правильно пользоваться физкультурным оборудованием  
Обладает знаниями индивидуальными особенностями своего тела.  
Овладел определенным набором физических, пластических, ритмических, танцевальных и спортивных навыков  
Освоил приемы концентрации и релаксации, импровизации.  
Взаимодействовать при выполнении заданий с другими детьми, приобретая навыки общения и коллективного творчества.  
Применять знания и умения, полученные на занятиях в жизни.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Формы и режим занятий**

Форма обучения - очная

Групповая, индивидуально-групповая

Занятие состоит из трех частей: вводная, основная и заключительная.

Расписание занятий строится в соответствии с возрастными требованиями раз в неделю от 15 до 30 минут в игровой, тренировочной, соревновательной формах

Занятия физкультурно-спортивной направленности проводятся в физкультурном зале учреждения. Для проведения занятий используется следующее оборудование спортивного зала:

СД-проигрыватель, аудиотека, СД-диски, гимнастические скамейки, обручи, мячи разных размеров, гимнастические палки, кегли, кубики, гимнастические доски, спортивные маты, хопы, обручи, мешочки с песком, набивные мячи, массажные дорожки.

Физкультурно-дидактические игры на развитие пластической фантазии, образного мышления, знаний по математике, окружающему миру, развитию речи.

Атрибуты для физкультурно и музыкально-ритмических движений: султанчики, ленточки, погремушки, платочки.

Атрибуты для игровых и тематических упражнений, шапочки зайчиков, кошечек, инопланетян.

Для развития артикуляции дикции: подборка литературного материала, потешки, скороговорки, чистоговорки, стихи, загадки.

#### **3.2 Формы подведения итогов.**

1. Показы и выступления внутри группы.
2. Система открытых занятий для педагогов и родителей.
3. Участие в соревнованиях и утренниках дошкольного учреждения.

4. Участие в конкурсах на уровне учреждения, муниципальном, региональном уровнях.
5. Трансляция передового опыта на городских, и областных методических объединениях.

### **3.3 Материально- технические условия.**

СД-проигрыватель, аудиотека, СД-диски  
Физкультурное оборудование. Физкультурно-дидактические игры.  
Атрибуты для физкультурно и музыкально-ритмических движений  
Атрибуты для игровых и тематических упражнений, шапочки зайчиков, кошечек, инопланетян.  
Подборка литературного материала.

### **3.4 Требования к педагогическим работникам.**

К педагогическим работникам, реализующим программу «Занимательно – развивающей физкультуры» предъявляются следующие требования:

- иметь высшее педагогическое образование;
- владеть методами и средствами мониторинга, позволяющей определить индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка;
- владение системой физического воспитания и образования, в том числе нетрадиционных методик.

### **Список литературы**

1. Андрачников С.Г. «Пластические тренинги» - М, 2000.
2. Буренина А.И. «Театр всевозможного» - Санкт-Пб, 2002.
3. Богомолова Л.В. «Основы танцевальной культуры» - М, 1993.
4. Вавилова Е.Н. «Укрепляйте здоровье детей» - М, 1986.
5. Велитченко В.К. «Физкультура без травм» - М, 1989.
6. Губанова Н.Ф. «Театрализованная деятельность дошкольников» - М, 2011.
7. Горохова Л.А. «Музыкальная и театрализованная деятельность в детском саду» - М, 2005.
8. Изгаршева В.М. «Игрушки и пособия для детского сада» - М, 1987.
9. Лисицкая Т.С. «Гимнастика и танец» - М, 1988.
10. Михайлова Э.И. «Ритмическая гимнастика» - М, 1987.
11. Слущкая С.Л. «Танцевальная мозаика» - М, 2006.
12. Таллер Е.А. «Фундамент здоровья с детства» - Минск, 1989
13. Тимофеева Е.А. «Гимнастика в детском саду» - М, 1961.
14. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» -

М, 1984

15. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры» - Волгоград, 2003.

16. Шебеко В.Н. «Физическое воспитание дошкольника» - М, 1998.

17. Слинкина Т.И., Шахов В.Г. «Развитие творческого потенциала детей в деятельности театра-центра» - Вологда, 2008.

18. Кириллова Ю.А. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет» - Санкт-Пб, 2005.

<http://karlson-club.ru/centr-razvitiya/sportivnaya-sektsiya-kunfu> Детский сад «Карлсон»/  
Кунг-фу для дошкольников