

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

Принята на заседании  
педагогического совета №1  
Протокол №1 от 30.08.2024 года

Утверждена  
Заведующий Т.А. Харина  
Приказ № 215 от 30.08.2024 года



**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, педагог дополнительного образования.

Вологда  
2024г.

№	Тема	страницы
<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1	Пояснительная записка. 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 Федерации 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 занятия, 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 (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 (промежуточный контроль)
Физкультура, лечебная физкультура	1	15	18	
Театральная пластика	1	6	7	Открытое занятие (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 (промежуточный контроль)
Физкультура, лечебная физкультура	1	14	15	
Театральная пластика	1	5	6	Открытое занятие (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 в рассыпную 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>НОЯБРЬ</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
<b>М А Р Т</b>	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
А П Р Е Л Ь	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
М А Й	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 К Т Я Б Р 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 О Я Б Р 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 Е К А Б Р Ь</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 Е В Р А Л 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. «Мультироvanна я»	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 мультиков, 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 дорожкам	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 Ю НЬ</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 Этюды на тему «Звери»	8. Кунг-фу. Упражнения на укрепление пресса.	8. Танец. Специфика эстрадного танца. Основные характерные движения рук, ног, корпуса.	8. Акробатика 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