

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 42
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно – речевой
деятельности Фрунзенского района г. Санкт – Петербурга

Принята
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023г

Утверждена:
Заведующий ГБДОУ №42
_____/Е.А.Куликовская/
Приказ № 41 от «30» августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Детский игровой фитнес»

Срок освоения программы: 56 часов

Возраст обучающихся: 3-5лет

Разработчик:
Кузнецова Татьяна Геннадьевна
Педагог дополнительного образования

1 Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский игровой фитнес» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении методических рекомендаций «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Актуальность реализации программы

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений,

деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В тоже время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Адресат программы

Обучающиеся дошкольного образовательного учреждения от 3-5 лет. Для обучения в рамках данной программы не предъявляется требований к специальным знаниям, умениям и навыкам.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения:

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 56 часов, 56 дней обучения.

Отличительные особенности:

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию. Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Цели и задачи программы

Цели программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников через обучение детскому игровому фитнесу.

Задачи программы:

- ✓ формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей и физической подготовленности ребенка, содействие укреплению здоровья, и профилактике заболеваний через занятия детским фитнесом;
- ✓ повышение интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе добровольности участия и получения удовольствия от них;
- ✓ создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;
- ✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- ✓ Формирование навыков выразительности, пластичности движений;
- ✓ Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- ✓ Приобщение к здоровому образу жизни;
- ✓ Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающих

- ✓ обеспечение гармоничного физического и психического развития ребенка, улучшение и укрепление его здоровья средствами детского фитнеса;
- ✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- ✓ Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- ✓ Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательных

- ✓ Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- ✓ Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в
✓ движении;
- ✓ Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления
✓ к активной деятельности и творчеству;
- ✓ Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Все вышеуказанные задачи необходимо решать в комплексе, только тогда детский игровой фитнес будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Планируемые результаты

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело. Результатом является развитие физических и скоростно-силовых качеств. Занятия, организованные по методике игрового стретчинга, также эффективно влияют на

общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и положительно влияют на психоэмоциональные состояния ребенка в целом. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

А также:

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- появляется артистизм
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка. Применяя стретчинг в парах, развиваются дружеские взаимоотношения, коллективизм. Вся работа проходит с позитивным настроем, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса. Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации-русский

Форма обучения – очная

Особенности реализации:

- большое разнообразие игр (с предметами, без них, на снарядах и др.);
- включение разнообразных форм (сюжет, образ и др.) и методов (игровой, соревновательный и т.д.) проведения занятий, инновационных технологий;
- возможность эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки, получения удовольствия занимающихся от занятий и удовлетворения от выполнения различных двигательных упражнений;
- расширение двигательных возможностей, занимающихся за счет инновационных технологий, повышение культуры движений, уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья и профилактики различных заболеваний;
- приобретение специальных знаний по здоровому образу жизни, методике занятий

фитнесом и контролю самочувствия и физического развития, физической подготовленности.

Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся во второй половине дня.

Условия набора и формирования групп: набор обучающихся в группы свободный, принимаются все желающие (при отсутствии медицинских противопоказаний) по заявлению родителей заниматься по программе «Детский игровой фитнес». Формой осуществления образовательного процесса являются учебные группы с постоянным составом, организованные по возрастному принципу (дети от 3 до 5 лет). Наполняемость групп для занятий не менее 10 человек и не более 15 человек. Формы организации деятельности обучающихся: групповая (с индивидуальным подходом).

Основание для отчисления–заявление родителей.

Форма организации и проведения занятий: групповая, подгрупповая

. Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся во второй половине дня.

Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в отдельном помещении. Основные формы обучения: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально- ритмических и танцевальных движений).

Занятия проводятся 2 раза в неделю:

3-4 года - 15 мин

4-5 лет - 20 мин

В ходе реализации программы не используются дистанционные формы обучения.

Материально-техническое обеспечение

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации программы соответствующие СП 2.4.3648-20.

- учебное помещение – музыкальный зал
- снаряды:
- гимнастические скамейки
- скакалки
- резиновые мячи.

Кадровое обеспечение: реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Педагог дополнительного образования

Диплом о профессиональной переподготовке. Прошла обучение по программе дополнительное образование «Образование и педагогика» в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Институт развития образования», 2020 г.

Квалификация: педагог дополнительного образования.

2. Учебный план

Месяц	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
Октябрь	Введение. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ Подвижные игры, игровые упражнения с бегом.	8	2	6	Педагогический мониторинг Педагогическое наблюдение
Ноябрь	Подвижные игры, игровые упражнения с прыжками.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
Декабрь	Подвижные игры, игровые упражнения с мячом и на ловкость.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
Январь	Подвижные игры, игровые упражнения на равновесие.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
Февраль	Подвижные игры, игровые упражнения в ползании и лазании.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
Март	Русские народные подвижные игры и игры народов России.	8	2	6	Педагогическое наблюдение
Апрель	Подвижные игры, игровые упражнения, Открытое занятие для родителей.	8	2	6	Педагогический мониторинг Педагогическое наблюдение. Открытое занятие для родителей
	Итого	56	14	42	

3. Календарный учебный график

Возраст обучающихся	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество учебных месяцев	Количество учебных часов	Режим занятий
3 - 5 лет	01.10.2023	30.04.2023	29	7	56	2 раза в неделю

4. Рабочая программа 3-5 лет

4.1 Особенности обучения

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения с предметами, самомассаж, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стрейтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить

ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Структура занятия	Младший дошкольный возраст 15 минут Средний дошкольный возраст 20 минут
Вводная часть. Подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам.	Приветствие, тема занятия, строевые упражнения, разминка.
Основная часть. Обучение детей новым играм, игровым движениям, эстафетам.	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие двигательных качеств.
Заключительная часть. Постепенный переход организма ребенка к другим видам деятельности.	Упражнения на расслабление, растяжку, дыхательные упражнения, подвижные игры малой подвижности, подведение итогов.

4.1. Задачи.

Программа ориентирована на решение следующих оздоровительных, воспитательных и образовательных задач:

- Совершенствование техники основных движений. Приобретение опыта в двигательной деятельности, развитие физических качеств, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие опорно-двигательной системы организма, закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Формирование опорно-двигательной системы организма. Выработать привычку соблюдать правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Закрепить умение выполнять упражнения ритмично, в заданном педагогом темпе.
- Развитие крупной моторики обеих рук. Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- Владение основными движениями, приобретение опыта в двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений (добавить естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения).
- Способствовать становлению и целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Обучать произвольно направлять внимание на мышцы участвующие в движении. Различать и сравнивать мышечные ощущения.
- Способствовать развитию координации движений, умение ориентироваться в пространстве.
- Развитие мелкой моторики обеих рук.
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Поддерживать проявление интереса к спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спорту, как к сфере общественной жизни, разнообразию его видов.
- Становление ценностей здорового образа жизни. Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека: умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формирование представлений об активном отдыхе.

- Овладение подвижными играми с правилами. Закрепить умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнований)

4.2. Планируемые результаты

Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;

- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;
- Развитие двигательных творческих способностей;
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровью-разрушающим привычкам. Формой подведения итогов является мониторинг детского развития, который осуществляется с использованием метода наблюдения, бесед, организации игровых упражнений; устный опрос детей по основным понятиям, связанных с подвижными играми; мастер-класс для родителей по подвижным играм.

В конце обучения ребенок умеет:

- Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

4.3 Содержание обучения

Обучающихся 3-4 лет

Месяц	Неделя	Тема /раздел	Содержание
Октябрь.	1 неделя	Введение. Подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты с бегом.	<p>Теория Основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты. 3. Дыхательные упражнения.
			<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты. 3. Дыхательные упражнения.
	2 неделя		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.
	3 неделя		<p>Теория Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.
	4 неделя		<p>Теория Понятия «стопа», «мышца».</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.
			<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.
			<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.

			<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.
<p>Игры с бегом, направленные на развитие такого основного движения как бег, развивают выносливость, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, быстроту ответной реакции на сигнал. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей.</p> <p>Цыплята и лиса», «Кубик вверх», «Солнышко и дождик», «Петух, куры и машина», «Мишка по лесу гулял», «Огуречик», «Большое гнездо», «Догонялки», «Встань в кружочек», «Птичка и машина», «Жучка», «Серые мышки», «Найди свою пару», «Кот и мыши», «Свободное место», «Самолеты», «Цыплята и кошка», «Мишка по лесу гулял», «Лохматый пес», «Колокольчик», «Карусель», «Машины», «Цветные автомобили», «Найди свой цвет».</p>			
Ноябрь.	1 неделя	Подвижные игры, игровые упражнения с прыжками.	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.
	2 неделя		<p>Теория Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Знакомство с техникой прыжка в длину</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.
	3 неделя		<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.

	4 неделя		<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Знакомство с техникой растяжки</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Закрепление техники растяжки</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.
<p>Игры с прыжками – дают большую нагрузку на легкие, сердце и мышцы. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также наличия атрибутов.</p> <p>«Пружинки», «Мой веселый звонкий мяч», «Зайчик беленький сидит», «Поймай бабочку», «Не наступи», «Воробышки», «Ручеек», «По кочкам», «Птички в гнездышках», «Спортивные лошадки», «Лягушки», «Переселение лягушек», «Поймай погремушку», «Зайцы и волк», «Козочки», «Кто дальше прыгнет?», «Воздушные шарик».</p>			
Декабрь.	1 неделя	Подвижные игры, игровые упражнения с мячом и на ловкость.	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения.
			<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения.
	<p>Теория Знакомство с техникой киданий мяча из – за головы</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения. 		
	<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения. 		
2 неделя			

	3 неделя		<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4.Дыхательные упражнения.
			<p>Теория Знакомство с техникой кидания мяча друг другу</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4.Дыхательные упражнения.
			<p>Теория Правила игр с мячом</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4.Дыхательные упражнения.
	4 неделя		<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4.Дыхательные упражнения.
<p>Игры с мячом и игры на ловкость развивают внимание, глазомер, сноровку. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей.</p> <p>«Кати мне мяч», «Раз, два, три», «Перебрось мяч через сетку», «Прокати в ворота», «Мяч в трубе», «Лисичка и колобки», «Играй, играй, мяч не теряй»? «Брось подальше», «Подбрось - поймай», «Попади в корзину», «Брось мяч снизу», «Колесики», «Попади в цель», «Брось подальше».</p>			
Январь.	1 неделя	Подвижные игры, игровые упражнения на равновесие.	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4.Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
	2 неделя		<p>Теория Техника равновесия</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.

	3 неделя		<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Закрепление выполнение правил во время игр</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
	4 неделя		<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Профилактика плоскостопия</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
<p>Игры на равновесие очень важны для сохранения правильной осанки детей. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей.</p> <p>«Тропинка», «Через кочки и пенечки», «С кочки на кочку», «Мостик», «Лечебная дорожка», «Канатоходцы», «Через болото», «По мостику с заданием», «Синий - зеленый», «Болото».</p>			
Февраль.	1 неделя	Подвижные игры, игровые упражнения в ползании и лазании	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.
			<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.

	2 неделя	<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения. 	
		<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения. 	
	3 неделя	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения. 	
		<p>Теория Технология лазания по разным поверхностям</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения. 	
	4 неделя	<p>Теория Закрепление правил безопасности при лазании и ползании</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения. 	
		<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения. 	
	<p>Игры с лазанием и ползанием на развитие координации движений, укрепление мышц плечевого пояса и рук, снятие вертикальной нагрузки с позвоночника. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей.</p> <p>«Фонарики», «Котята», «Куры в огороде», «Доползи до флажка», «Кати - ползи», «Щекотун», «Достань погремушку», «Пастух и стадо», «Сквозь тоннель», «Куры в огороде», «Пролезь в обруч», «Цирковые собачки», «Обезьянки», «Преодолей препятствие», «Собери флажки», «Котята и ребята», «Проползи по скамейке».</p>		

Март.	1 неделя	Русские народные подвижные игры и игры народов России.	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Упражнения на растяжку.
	2 неделя		<p>Теория Правила игры</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Упражнения на растяжку.
	3 неделя		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Правила игры</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Упражнения на растяжку.
	4 неделя		<p>Теория Правила игры</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Правила игры</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Упражнения на растяжку.

		Игры направлены на развитие ОВД, хороводные игры, требующие работы памяти, умения сочетать слово и движение. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей. Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Хоровод», «Прела-горела», «Пчелки и ласточка», «Змейка», «Мишки и шишки», «Перетягивание каната»
Апрель.	1 неделя	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p> <p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p>
	2 неделя	<p>Теория Техника ведения мяча Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p> <p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p>
	3 неделя	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p> <p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p>
	4 неделя	<p>Теория Правила игры Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты 3. Дыхательные упражнения.</p>
		Подвижные игры, игровые упражнения с элементами футбола. Диагностические тесты.

			Теория Правила игры Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты 3. Дыхательные упражнения.
Подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты с элементами футбола. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей.			

Содержание для обучающихся 4-5 лет

Месяц	Неделя	Тема /раздел	Содержание
Октябрь.	1 неделя	Введение. Подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты с бегом.	Теория Основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты. 3. Дыхательные упражнения.
			Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты. 3. Дыхательные упражнения.
			Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.
			Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.
	2 неделя		Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.
	3 неделя		Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.

4 неделя		<p>Теория Понятия «стопа», «мышца».</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды бега. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4.Дыхательные упражнения.
		<p>Теория Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды бега. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4.Дыхательные упражнения.
		<p>Теория Бег с заданиями с изменением направления</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды бега. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4.Дыхательные упражнения.
<p>Игры с бегом, направленные на развитие такого основного движения как бег, развивают выносливость, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, быстроту ответной реакции на сигнал. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей.«Огуречик», «Кубики вверх», «Солнышко и дождик», «Ребята и медведь», «Петух, куры и машина», «Мишка по лесу гулял», «Лохматый пес», «Карусель», «Кубики вверх», «День и ночь», «Цветные автомобили», «Птички и машина», «Кот и мыши», «Жучка», «Мышки с хвостиками», «Найди свой цвет», «Свободное место», «Самолеты по звеньям», «Найди свой цвет», «Гуси и волк», «Цыплята и кошка», «Мотыльки», «Солнышко».</p>		
Ноябрь.	1 неделя	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды прыжков. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4.Упражнения на растяжку.
		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды прыжков. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4.Упражнения на растяжку.
		<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды прыжков. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4.Упражнения на растяжку.
2 неделя	Подвижные игры, игровые упражнения с прыжками.	

	3 неделя		<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку. 		
			<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку. 		
			<p>Теория прыжки на одной ноге</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку. 		
			<p>Теория Прыжки с продвижением</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку. 		
	4 неделя		<p>Теория Прыжки с высоты. Правила безопасности</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку. 		
			<p>Игры с прыжками – дают большую нагрузку на легкие, сердце и мышцы. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей. «Мой веселый звонкий мяч», «Не наступи», «Ручеек», «Козочки», «Переселение лягушек», «Зайцы и волк», «Колодец», «Птички в гнездышках», «Воздушные шарик», «Воробышки», «По кочкам», «Кузнечики», «Спортивные лошадки», «Три прыжка», «Пингвины», «Кто дальше прыгнет?», «Пять прыжков»</p>		
			1 неделя	Подвижные игры, игровые упражнения с мячом и на	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения.
					<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения.
Декабрь.					

	2 неделя		<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4.Дыхательные упражнения.</p>
			<p>Теория. Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4.Дыхательные упражнения.</p>
	3 неделя		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4.Дыхательные упражнения.</p>
			<p>Теория Отбивание мяча от пола и стены Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4.Дыхательные упражнения.</p>
			<p>Теория Правила игр с мячом Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4.Дыхательные упражнения.</p>
4 неделя	<p>Теория Парные игры с мячом Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4.Дыхательные упражнения.</p>		
	<p>Игры с мячом и игры на ловкость развивают внимание, глазомер, сноровку. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей. «Раз, два, три», «Брось подальше», «Подбрось - поймай», «Сбей кеглю», «Попади в корзину», «Попади в цель», «Перебрось через сетку», «Прокати в ворота», «Играй, играй, мяч не теряй», «Попади в цель», «Прокати обруч», «Лови бросай», «Колесики», «Летающие тарелки», «Попади в кольцо», «Хоккей», «Сбей городок», «Не выпусти мяч из круга».</p>		
Январь.	1 неделя	Подвижные игры,	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.</p>

2 неделя	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
	<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
	<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
3 неделя	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку..
	<p>Теория Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
4 неделя	<p>Теория Что такое равновесие и баланс</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.
	<p>Теория Правила безопасности при балансировании</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.

Игры на равновесие очень важны для сохранения правильной осанки детей. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей.

Канатоходцы», «Через кочки и пенечки», «По мостику», «По мостику с заданием», «Не урони», «Пронеси по мостику», «Переправа», «Гимнасты», «Шляпа», «Цапля», «Ветер и пушинки».

Февраль.	1 неделя	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.
		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4.Дыхательные упражнения.
	2 неделя	<p>Теория Лазаем и ползаем разными способами</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.
		<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.
	3 неделя	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.
		<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.
	4 неделя	<p>Теория Безопасность при выполнении упражнений</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.
		<p>Теория Прыжки боковые</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.

Подвижные игры, игровые упражнения в ползании и лазании.

		Игры с лазанием и ползанием на развитие координации движений, укрепление мышц плечевого пояса и рук, снятие вертикальной нагрузки с позвоночника. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей. «Фонарики», «Сквозь тоннель», «Преодолей препятствие», «Достань погремушку», «Апельсин», «Мыши в кладовой», «Пролезь в обруч», «Кошки и собаки», «Перелет птиц», «Веселые медвежата», «Цирковые собачки», «Пастух и стадо», «Котята и ребята», «Собери колечки», «Дуй-кати-ползи», «Пожарные», «Пролезь в обруч».	
Март.	1 неделя	Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.	
		Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.	
	2 неделя	Теория Правила игры Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.	
		Теория Правила игры Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.	
		Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.	
	3 неделя	Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.	
		Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.	

	4 неделя		<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.
			<p>Теория Правила игры</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.
<p>Русские народные игры и игры народов России. Игры направлены на развитие ОВД, хороводные игры, требующие работы памяти, умения сочетать слово и движение. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей.</p> <p>«У Маланьи, у старушки», «Вороны и воробьи», «Скучно так сидеть», «Аисты и лягушки», «Волк и овцы», «Молчанка», «Мой веселый, звонкий мяч», «В узелок», «Не спи, не зевай», «Перетягивание каната»</p> <p>Эстафета: «Пробеги», «Пропрыгай», «Прокати», «Проползи».</p>			
Апрель.	1 неделя	Подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты с элементами футбола. Диагностические тесты.	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Эстафета. 5. Дыхательные упражнения.
			<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Эстафета. 5. Дыхательные упражнения.
	<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Эстафета. 5. Дыхательные упражнения. 		
	<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Эстафета. 5. Дыхательные упражнения. 		
2 неделя			

3 неделя	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Эстафета. 5. Дыхательные упражнения.
	<p>Теория Что лучше съесть на ужин</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Эстафета. 5. Дыхательные упражнения.
4 неделя	<p>Теория Полезно и не очень</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты 3. Дыхательные упражнения.
	<p>Теория Как правильно?</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты 3. Дыхательные упражнения.
<p>Подвижные игры, игровые упражнения, эстафеты с элементами футбола. Подвижная игра выбирается из списка заранее подобранных игр, исходя из количества детей, присутствующих на занятии, а также от особенностей и интереса детей.</p> <p>Средняя группа. «Прокати мяч другому», «Не потеряй», «Мой веселый, звонкий мяч», «Какого мяча нет?», «Гонка мячей», «Попади в ворота», «Мяч под сетку», «У ребят порядок строгий».</p> <p>Эстафета: «Пробеги», «Пропрыгай», «Прокати», «Проползи» (с усложнением).</p>	

Календарно – тематический план 3-4 года

Дата /неделя	Раздел /тема	Содержание	Кол-во часов		Планируемая дата	Фактическая дата
			план	факт		
Октябрь						
	Вводное занятие	<p>Теория Основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. Диагностические тесты.</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p>				
	Подвижные игры, игровые упражнения с бегом.	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. Диагностические тесты.</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p>				
		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на различные виды бега.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</p> <p>4. Дыхательные упражнения.</p>				
		<p>Теория Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на различные виды бега.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</p> <p>4. Дыхательные упражнения.</p>				
		<p>Теория Понятия «стопа», «мышца».</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на различные виды бега.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</p> <p>4. Дыхательные упражнения.</p>				

	<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на различные виды бега.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p>				
	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на различные виды бега.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p>				
	<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на различные виды бега.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p>				
	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на различные виды прыжков.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</p> <p>4.Упражнения на растяжку.</p>				
	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на различные виды прыжков.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</p> <p>4.Упражнения на растяжку.</p>				
Подвижные игры, игровые упражнения с	<p>Теория Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на различные виды прыжков.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</p>				

прыжками	4. Упражнения на растяжку.				
	Теория Знакомство с техникой прыжка в длину Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.				
	Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.				
	Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.				
	Теория Знакомство с техникой растяжки Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.				
	Теория Закрепление техники растяжки Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.				
	Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).				

		4. Дыхательные упражнения.				
		Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения.				
Подвижные игры, игровые упражнения с мячом и на ловкость.		Теория Знакомство с техникой киданий мяча из – за головы Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения.				
		Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения.				
		Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения.				
		Теория Знакомство с техникой кидания мяча друг другу Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения.				
		Теория Правила игр с мячом Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).				

		4. Дыхательные упражнения.				
		Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом). 4. Дыхательные упражнения.				
	Подвижные игры, игровые упражнения на равновесие.	Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.				
		Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.				
		Теория Техника равновесия Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.				
		Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.				
		Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).				

		4. Упражнения на растяжку.				
		Теория Закрепление выполнение правил во время игр Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.				
		Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.				
		Теория Профилактика плоскостопия Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку.				
		Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Подвижные игры, игровые упражнения в ползании и лазании.	Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
		Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).				

	4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Технология лазания по разным поверхностям Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Закрепление правил безопасности при лазании и ползании Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.Народные п/и.				

		4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
	Русские народные подвижные игры и игры народов России.	Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Правила игры Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Правила игры Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета.				

		5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Правила игры Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
	Подвижные игры, игровые упражнения, .	Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.				
		Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.				
	Открытое занятие для родителей.	Теория Техника ведения мяча Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.				
		Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1. Введение. Построения. Разминка.				

	<p>2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p>				
	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p>				
	<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p>				
	<p>Теория Правила игры Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты 3. Дыхательные упражнения.</p>				
	<p>Теория Правила игры. Итоговое занятие Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты 3. Дыхательные упражнения.</p>				

Календарно –тематический план 4-5 лет

Дата /неделя	Раздел /тема	Содержание	Кол-во часов		Планируемая дата	Фактическая дата
			план	факт		
Октябрь						
	Вводное занятие	Теория Основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты. 3. Дыхательные упражнения.				
	Подвижные игры, игровые упражнения с бегом.	Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты. 3. Дыхательные упражнения.				
		Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды бега. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4.Дыхательные упражнения.				
		Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды бега. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4.Дыхательные упражнения.				
		Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды бега. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4.Дыхательные упражнения.				
		Теория Понятия «стопа», «мышца».				

		<p>Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.</p>				
		<p>Теория Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.</p>				
		<p>Теория Бег с заданиями с изменением направления Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.</p>				
	Подвижные игры, игровые упражнения с	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.</p>				
		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.</p>				
		<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.</p>				

прыжками	<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <p>11. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на различные виды прыжков.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</p> <p>4. Упражнения на растяжку.</p>				
	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на различные виды прыжков.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</p> <p>4. Упражнения на растяжку.</p>				
	<p>Теория прыжки на одной ноге</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на различные виды прыжков.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</p> <p>4. Упражнения на растяжку.</p>				
	<p>Теория Прыжки с продвижением</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на различные виды прыжков.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</p> <p>4. Упражнения на растяжку.</p>				
	<p>Теория Прыжки с высоты. Правила безопасности</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на различные виды прыжков.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</p> <p>4. Упражнения на растяжку.</p>				
	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений.</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на владение мячом.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</p> <p>4. Дыхательные упражнения.</p>				

		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на владение мячом.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p>				
	<p>Подвижные игры, игровые упражнения с мячом и на ловкость.</p>	<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на владение мячом.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p>				
		<p>Теория. Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на владение мячом.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p>				
		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на владение мячом.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p>				
		<p>Теория Отбивание мяча от пола и стены</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на владение мячом.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p>				
		<p>Теория Правила игр с мячом</p> <p>Практика</p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2.И/у на владение мячом.</p> <p>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p>				

		<p>Теория Парные игры с мячом</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на владение мячом.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</p> <p>4. Дыхательные упражнения.</p>				
		<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений.</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</p> <p>4. Упражнения на растяжку.</p>				
		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</p> <p>4. Упражнения на растяжку.</p>				
	Подвижные игры, игровые упражнения на равновесие.	<p>Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</p> <p>4. Упражнения на растяжку.</p>				
		<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</p> <p>4. Упражнения на растяжку.</p>				
		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <p>1. Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</p> <p>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</p> <p>4. Упражнения на растяжку..</p>				

		<p>Теория Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку. 				
		<p>Теория Что такое равновесие и баланс</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку. 				
		<p>Теория Правила безопасности при балансировании</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие). 4. Упражнения на растяжку. 				
	Подвижные игры, игровые упражнения в ползании и лазании.	<p>Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения. 				
		<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения. 				
		<p>Теория Лазаем и ползаем разными способами</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 				

	4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Безопасность при выполнении упражнений Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Прыжки боковые Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание). 4. Дыхательные упражнения.				
	Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.Народные п/и.				

		4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
	Русские народные подвижные игры и игры народов России.	Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Правила игры Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Правила игры Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета.				

		5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		Теория Правила игры Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
	Подвижные игры, игровые упражнения, .	Теория Знакомство с техникой выполнения упражнений Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Эстафета. 5. Дыхательные упражнения.				
		Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Эстафета. 5. Дыхательные упражнения.				
	Открытое занятие для родителей.	Теория Основные правила дыхания. Виды дыхания. Практика 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Эстафета. 5. Дыхательные упражнения.				

	<p>Теория Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4.Эстафета. 5. Дыхательные упражнения. 				
	<p>Теория Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4.Эстафета. 5. Дыхательные упражнения. 				
	<p>Теория Что лучше съесть на ужин</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4.Эстафета. 5. Дыхательные упражнения. 				
	<p>Теория Полезно и не очень</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.Диагностические тесты 3. Дыхательные упражнения. 				
	<p>Теория Как правильно?</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.Диагностические тесты 3. Дыхательные упражнения. 				

6 Методические и оценочные материалы

Занятия проводятся в специальном помещении для занятий дошкольников – это светлый, просторный, хорошо оборудованный зал, с материально-техническим оснащением. Рабочее место педагога всем необходимым материалом для проведения занятий. Помещение соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Формы мониторинга (3-5 лет)

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Детский игровой фитнес» предполагает проведение мониторинга в следующих формах:

1. Открытое итоговое занятие.
2. Диагностические задания.

Оценочные материалы

После года обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы. Нормативы в группах по общей физической подготовке сдаются два раза в год: в начале и в конце года.

Комплекс контрольных испытаний по программе включает следующие нормативы:

- бег 30 м (60 м)
- бег 300 м (500 м)
- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища (30 с)
- прыжок в длину с места
- челночный бег 6х10 м
- прыжки через скакалку
- гибкость.

Вид норматива \ Оценка	Мальчики			Девочки		
	Крт	Дост	Опт	Крт	Дост	Опт
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	0	2	4	0	1	2
Сгибание и разгибание рук в упоре (лёжа) (кол-во раз)	0	2	5	0	2	3
Прыжок в длину с места (см)	40	60	90	30	40	60
Гибкость (см)	0	2	4	0	3	5
Поднимание туловища из	0	6	10	0	4	8

положения лежа (кол-во раз)						
Прыжки через скакалку за 20 (с)	0	6	10	0	7	12
Челночный бег 6x10 м	0	9	6	0	9	5
Бег 30 м	0	6.5	5.0	0	6.3	5.2
Бег 300м	0	4.5	3.5	0	4.5	3.5

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка.

- Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении - локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

- Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до угла 90° , затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение на максимальное количество раз.

- Поднятие туловища за 30 секунд. Исходное положение: лежа на мате ноги согнуты, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение 30 секунд.

- Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м) выполняется в спортивном зале в спортивной обуви. Участники стартуют из произвольного положения (высокий или низкий старт). В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Бег на средние и дальние дистанции (300 м, 500 м). Участники стартуют из положения высокого старта. В забеге участвует вся группа, результат регистрируется с точностью до секунды, дается одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток.

- Челночный бег 6x10 м, 10x10 м. Выполняется в спортзале в спортивной обуви. Участники стартуют из положения высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

- Прыжки через скакалку за 20 секунд. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 20 секунд. Исходное положение участника – стоя, держа ручки в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде «Приготовитесь! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!».

Используемая литература:

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2007.
2. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Фитнес-танец» - лечебно- профилактический танец, Детство-пресс 2007 год
3. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – СПб. «Детство-пресс». 2000 год.
4. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»- М.: Мозаика-Синтез, 2014

Электронные образовательные ресурсы:

Социальная сеть работников образования. Режим доступа: <http://nsportal.ru/>, сводный.

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/500087/>, свободный.

Международный образовательный портал Maam.ru. Режим доступа: <http://www.maam.ru/>, свободный.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067613

Владелец Куликовская Елена Анатольевна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024