

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.

<b>Структура занятия</b>	<b>Младший дошкольный возраст 15 минут</b> <b>Средний дошкольный возраст 20 минут</b>
<b>Вводная часть.</b> Подготовка организма ребенка к физическим нагрузкам.	Приветствие, тема занятия, строевые упражнения, разминка.
<b>Основная часть.</b> Обучение детей новым играм, игровым движениям, эстафетам.	Подвижные игры и игровые упражнения на развитие двигательных качеств.
<b>Заключительная часть.</b> 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><b>Теория</b> Основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. Диагностические тесты.</li> <li>3. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. Диагностические тесты.</li> <li>3. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
	2 неделя		<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды бега.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
	3 неделя		<p><b>Теория</b> Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды бега.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
4 неделя		<p><b>Теория</b> Понятия «стопа», «мышца».</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды бега.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>	
		<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды бега.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>	
		<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды бега.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>	

			<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды бега.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
<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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	2 неделя		<p><b>Теория</b> Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Знакомство с техникой прыжка в длину</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	3 неделя		<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>

	4 неделя		<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Знакомство с техникой растяжки</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Закрепление техники растяжки</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
<p><b>Игры с прыжками</b> – 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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
	<p><b>Теория</b> Знакомство с техникой киданий мяча из – за головы</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>		
	<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>		
2 неделя			

	3 неделя		<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Знакомство с техникой кидания мяча друг другу</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Правила игр с мячом</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
	4 неделя		<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
<p><b>Игры с мячом</b> 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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	2 неделя		<p><b>Теория</b> Техника равновесия</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>

	3 неделя		<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Закрепление выполнение правил во время игр</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	4 неделя		<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Профилактика плоскостопия</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
<p><b>Игры на равновесие</b> 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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>

	2 неделя	<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>	
		<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>	
	3 неделя	<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>	
		<p><b>Теория</b> Технология лазания по разным поверхностям</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>	
	4 неделя	<p><b>Теория</b> Закрепление правил безопасности при лазании и ползании</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>	
		<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>	
	<p><b>Игры с лазанием и ползанием</b> 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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	2 неделя		<p><b>Теория</b> Правила игры</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	3 неделя		<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	4 неделя		<p><b>Теория</b> Правила игры</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Правила игры</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>

		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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 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><b>Теория</b> Техника ведения мяча <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела <b>Практика</b> 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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.</p> <p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 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><b>Теория</b> Правила игры <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты 3. Дыхательные упражнения.</p>
		Подвижные игры, игровые упражнения с элементами футбола. Диагностические тесты.

			<b>Теория</b> Правила игры <b>Практика</b> 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.	<b>Теория</b> Основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви. <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты. 3. Дыхательные упражнения.
			<b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений. <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты. 3. Дыхательные упражнения.
			<b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды бега. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4. Дыхательные упражнения.
			<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.. <b>Практика</b> 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		<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 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		<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 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><b>Теория</b> Понятия «стопа», «мышца».</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2.И/у на различные виды бега.</li> <li>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</li> <li>4.Дыхательные упражнения.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2.И/у на различные виды бега.</li> <li>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</li> <li>4.Дыхательные упражнения.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Бег с заданиями с изменением направления</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2.И/у на различные виды бега.</li> <li>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег).</li> <li>4.Дыхательные упражнения.</li> </ol>
<p><b>Игры с бегом</b>, 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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2.И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4.Упражнения на растяжку.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2.И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4.Упражнения на растяжку.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2.И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3.П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4.Упражнения на растяжку.</li> </ol>
2 неделя	Подвижные игры, игровые упражнения с прыжками.	

	3 неделя	<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> прыжки на одной ноге</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> прыжки с продвижением</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	4 неделя	<p><b>Теория</b> Прыжки с высоты. Правила безопасности</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Прыжки с продвижением</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Прыжки с высоты. Правила безопасности</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Прыжки с продвижением</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на различные виды прыжков.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
<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 шарики», «Воробышки», «По кочкам», «Кузнечики», «Спортивные лошадки», «Три прыжка», «Пингвины», «Кто дальше прыгнет?», «Пять прыжков»</p>		
Декабрь.	1 неделя	<p><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>

	2 неделя		<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.  <b>Практика</b>  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><b>Теория.</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.  <b>Практика</b>  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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.  <b>Практика</b>  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><b>Теория</b> Отбивание мяча от пола и стены  <b>Практика</b>  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><b>Теория</b> Правила игр с мячом  <b>Практика</b>  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><b>Теория</b> Парные игры с мячом  <b>Практика</b>  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><b>Игры с мячом</b> 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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений.  <b>Практика</b>  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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
3 неделя	<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	<p><b>Теория</b> Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
4 неделя	<p><b>Теория</b> Что такое равновесие и баланс</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	<p><b>Теория</b> Правила безопасности при балансировании</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
<p><b>Игры на равновесие</b> 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>Канатоходцы», «Через кочки и пенечки», «По мостику», «По мостику с заданием», «Не урони», «Пронеси по мостику», «Переправа», «Гимнасты», «Шляпа», «Цапля», «Ветер и пушинки».</p>	

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

Подвижные игры, игровые упражнения в ползании и лазании.



<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», «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».</p>		
<b>Март.</b>	<b>1 неделя</b>	<p><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	<b>2 неделя</b>	<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Правила игры</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	<b>3 неделя</b>	<p><b>Теория</b> Правила игры</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
		<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
	<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Упражнения на растяжку.</li> </ol>	

	4 неделя		<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Правила игры</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. Народные п/и.</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Упражнения на растяжку.</li> </ol>
<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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. П/и с элементами спортивных игр (футбол).</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
			<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. П/и с элементами спортивных игр (футбол).</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
	<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. П/и с элементами спортивных игр (футбол).</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Дыхательные упражнения.</li> </ol>		
	<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. П/и с элементами спортивных игр (футбол).</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Дыхательные упражнения.</li> </ol>		
2 неделя			

3 неделя	<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. П/и с элементами спортивных игр (футбол).</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
	<p><b>Теория</b> Что лучше съесть на ужин</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. П/и с элементами спортивных игр (футбол).</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
4 неделя	<p><b>Теория</b> Полезно и не очень</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. Диагностические тесты</li> <li>3. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
	<p><b>Теория</b> Как правильно?</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. Диагностические тесты</li> <li>3. Дыхательные упражнения.</li> </ol>
<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		
<b>Октябрь</b>						
	Вводное занятие	<p><b>Теория</b> Основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви</p> <p><b>Практика</b></p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. Диагностические тесты.</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p>				
	Подвижные игры, игровые упражнения с бегом.	<p><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></p> <p>1.Введение. Построения. Разминка.</p> <p>2. Диагностические тесты.</p> <p>3. Дыхательные упражнения.</p>				
		<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Понятия «стопа», «мышца».</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p><b>Практика</b></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.				
	<b>Теория</b> Знакомство с техникой прыжка в длину <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.				
	<b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.				
	<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.				
	<b>Теория</b> Знакомство с техникой растяжки <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.				
	<b>Теория</b> Закрепление техники растяжки <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на различные виды прыжков. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (прыжки). 4. Упражнения на растяжку.				
	<b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на владение мячом. 3. П/и направленная на развитие двигательной активности (игры с мячом).				

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

		4. Дыхательные упражнения.				
		<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 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.	<b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений <b>Практика</b> 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.				
		<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 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.				
		<b>Теория</b> Техника равновесия <b>Практика</b> 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.				
		<b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела <b>Практика</b> 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.				
		<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 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.				
		<b>Теория</b> Закрепление выполнение правил во время игр <b>Практика</b> 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.				
		<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 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.				
		<b>Теория</b> Профилактика плоскостопия <b>Практика</b> 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.				
		<b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений <b>Практика</b> 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.	<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 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.				
		<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Технология лазания по разным поверхностям <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Закрепление правил безопасности при лазании и ползании <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений <b>Практика</b> 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.	<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Правила игры <b>Практика</b> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Правила игры <b>Практика</b> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела <b>Практика</b> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на закрепление знакомых ОВД. 3.Народные п/и. 4. Эстафета.				

		5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Правила игры <b>Практика</b> 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,	<b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.				
		<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 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.	<b>Теория</b> Техника ведения мяча <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Дыхательные упражнения.				
		<b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела <b>Практика</b> 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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.  <b>Практика</b>  1.Введение. Построения. Разминка.  2.И/у на закрепление знакомых ОВД.  3.П/и с элементами спортивных игр (футбол).  4. Дыхательные упражнения.</p>				
	<p><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.  <b>Практика</b>  1.Введение. Построения. Разминка.  2.И/у на закрепление знакомых ОВД.  3.П/и с элементами спортивных игр (футбол).  4. Дыхательные упражнения.</p>				
	<p><b>Теория</b> Правила игры  <b>Практика</b>  1.Введение. Построения. Разминка.  2. Диагностические тесты  3. Дыхательные упражнения.</p>				
	<p><b>Теория</b> Правила игры. <b>Итоговое занятие</b>  <b>Практика</b>  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		
<b>Октябрь</b>						
	Вводное занятие	<b>Теория</b> Основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви. <b>Практика</b> 1.Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты. 3. Дыхательные упражнения.				
	Подвижные игры, игровые упражнения с бегом.	<b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений. <b>Практика</b> 1.Введение. Построения. Разминка. 2. Диагностические тесты. 3. Дыхательные упражнения.				
		<b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела <b>Практика</b> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды бега. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4.Дыхательные упражнения.				
		<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.. <b>Практика</b> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды бега. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4.Дыхательные упражнения.				
		<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 1.Введение. Построения. Разминка. 2.И/у на различные виды бега. 3.П/и направленная на развитие двигательной активности (бег). 4.Дыхательные упражнения.				
		<b>Теория</b> Понятия «стопа», «мышца».				

		<p><b>Практика</b></p> <p>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><b>Теория</b> Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p><b>Практика</b></p> <p>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><b>Теория</b> Бег с заданиями с изменением направления</p> <p><b>Практика</b></p> <p>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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений.</p> <p><b>Практика</b></p> <p>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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <p>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><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></p> <p>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><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> прыжки на одной ноге</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Прыжки с продвижением</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Прыжки с высоты. Правила безопасности</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></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>				
	Подвижные игры, игровые упражнения с мячом и на ловкость.	<p><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория.</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Отбивание мяча от пола и стены</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Правила игр с мячом</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Парные игры с мячом</p> <p><b>Практика</b></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>				
	Подвижные игры, игровые упражнения на равновесие.	<p><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений.</p> <p><b>Практика</b></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><b>Теория</b> Нарушения осанки. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>				
		<p><b>Теория</b> Что такое равновесие и баланс</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>				
		<p><b>Теория</b> Правила безопасности при балансировании</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (равновесие).</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> </ol>				
	Подвижные игры, игровые упражнения в ползании и лазании.	<p><b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>				
		<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> <li>4. Дыхательные упражнения.</li> </ol>				
		<p><b>Теория</b> Лазаем и ползаем разными способами</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление различных видов бега, прыжков, владение мячом.</li> <li>3. П/и направленная на развитие двигательной активности (ползание, лазание).</li> </ol>				

	4. Дыхательные упражнения.				
	<b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Безопасность при выполнении упражнений <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Прыжки боковые <b>Практика</b> 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.				
	<b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений <b>Практика</b> 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.	<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Правила игры <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Правила игры <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета.				

		5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. Народные п/и. 4. Эстафета. 5. Упражнения на растяжку.				
		<b>Теория</b> Правила игры <b>Практика</b> 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, .	<b>Теория</b> Знакомство с техникой выполнения упражнений <b>Практика</b> 1. Введение. Построения. Разминка. 2. И/у на закрепление знакомых ОВД. 3. П/и с элементами спортивных игр (футбол). 4. Эстафета. 5. Дыхательные упражнения.				
		<b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела. <b>Практика</b> 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.	<b>Теория</b> Основные правила дыхания. Виды дыхания. <b>Практика</b> 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><b>Теория</b> Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. П/и с элементами спортивных игр (футбол).</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Дыхательные упражнения.</li> </ol>				
	<p><b>Теория</b> Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. П/и с элементами спортивных игр (футбол).</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Дыхательные упражнения.</li> </ol>				
	<p><b>Теория</b> Что лучше съесть на ужин</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. И/у на закрепление знакомых ОВД.</li> <li>3. П/и с элементами спортивных игр (футбол).</li> <li>4. Эстафета.</li> <li>5. Дыхательные упражнения.</li> </ol>				
	<p><b>Теория</b> Полезно и не очень</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. Диагностические тесты</li> <li>3. Дыхательные упражнения.</li> </ol>				
	<p><b>Теория</b> Как правильно?</p> <p><b>Практика</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Построения. Разминка.</li> <li>2. Диагностические тесты</li> <li>3. Дыхательные упражнения.</li> </ol>				

## 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  $90^{\circ}$ , 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/>, свободный.

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.