



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 84  
комбинированного вида Калининского района Санкт – Петербурга  
195257, Санкт-Петербург, Гражданский проспект, дом 90, корпус 4, литер А, телефон 556-82-88

### **ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 84  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31 августа 2021г.

Учтено мнение Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
ГБДОУ детского сада № 84  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31 августа 2021г.

### **УТВЕРЖДЕНА**

Заведующий ГБДОУ детского сада № 84  
Калининского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.В. Барабанова

Приказ № 40-0 от 01.09. 2021г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «КРЕПЫШИ»**

ВОЗРАСТ 3 - 5 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

РАЗРАБОТЧИК:

**ПАВЛОВА СВЕТАНА АЛЕКСАНДРОВНА**  
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Санкт – Петербург  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
1.2. Основные характеристики программы.
1.3. Отличительные особенности программы.
1.4. Условия реализации Программы.
1.5. Планируемые результаты.
2. Учебный план.
3. Календарный учебный график.
4. Рабочая программа первого года обучения.
4.1. Календарно-тематическое планирование первого года обучения
4.2. Содержание Программы первого года обучения
5. Рабочая программа второго года обучения.
5.1. Календарно-тематическое планирование второго года обучения
5.2. Содержание Программы второго года обучения
6. Оценочные и методические материалы.
7. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КРЕПЫШИ» (далее – Программа) является программой физкультурно - оздоровительной направленности.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Распоряжение Комитета по образованию №617-р от 01.03.2017 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- 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 РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КРЕПЫШИ» разработана на основе ФГОС ДО, с учётом особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КРЕПЫШИ» обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей по физическому развитию от 3 до 5 лет.

### 1.2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

#### **Направленность - физкультурно-спортивная.**

Уровень освоения программы – общекультурный. Программа разработана с учётом особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Программа модифицирована, в ее основу положены авторские образовательные оздоровительные методики Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина) - для обучающихся 3-4 лет. Данная Программа способствует развитию у детей механической памяти, возможностью проявить свои творческие способности, расширить свои представления об окружающем мире,

научиться работать в команде. Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Для обучающихся 4-5 лет разработана программа на основе авторской программы Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой «Играйте на здоровье!». Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включая самые разнообразные двигательные действия с элементами спортивных игр (футбол, настольный теннис, хоккей, городки, баскетбол), доступных детям. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировке в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребёнок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнёра и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Всё это требует от играющих развития определённых умений и навыков.

Программа «Крепыши» позволит увеличить охват детского населения микрорайона услугами дополнительного образования. Для воспитанников ГБДОУ детского сада № 84 Калининского района — это обеспечит дополнительную комфортность для социализации и индивидуализации, создаст внутри учреждения новые возможности для получения современного качественного образования.

Внедрение Программы позволит выявить и оказать поддержку одаренным детям. Согласно ФГОС ДО - Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

С целью совершенствования физического развития, улучшение их здоровья в процессе обучения и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста разработана ДООП «Крепыши». Занятия создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития. Программа в целом направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Актуальность Программы «Крепыши» заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий, для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни. Каждое занятие — это хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма. Это занятия с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета и свода стопы ребенка, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия. Занятия развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве.

### **1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. Занятия по программе позволяют проявить не только физические, но и творческие способности детей. В программе использованы игровые, оздоровительные методики, что способствует более быстрому развитию двигательного потенциала каждого ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствует критерию полноты, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих задач образования дошкольников и строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

При реализации Программы у обучающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей от 3 до 5 лет.

### **ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 3-4 ГОДА.**

В этот период происходит накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Дети еще не могут выполнять мелкие и точные движения. Однако движения тела ребенка уже достаточно координированы, точны. Дети могут регулировать свои движения. Возрастает работоспособность, способность сохранять нужную позу. Они охотно и многократно повторяют движения, в которых уже присутствует волевой характер. Возросла сила конечностей. Походка стала правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие ещё сутулятся, но голову опускают меньше. Шаг стал равномернее. Можно широко использовать различные способы ходьбы. Игра по-прежнему остаётся главным видом деятельности, но наряду с показом, дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче понимают и выполняют исходные положения. Нужно постоянно приучать их к восприятию словесной информации, кратко и чётко по ходу объясняя, что делается правильно (ноги прямые, носки оттянуты и т.д.). Хорошо участвуют в играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образы. Очень отзывчивы на похвалу. Высшая награда для них – демонстрация другим ребятам их умения выполнять упражнения. Вместе с тем, внимание детей ещё неустойчиво, поведение и действия выходят из-под контроля сознания. Надо поощрять их самостоятельность, настойчивость, волевые качества.

### **ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 4-5 ЛЕТ.**

В этот период происходит накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Хрящевидными остаются части костей, стопы. Дети еще не могут выполнять мелкие и точные движения. Однако движения тела ребенка уже достаточно координированы, точны. Дети могут регулировать движения. Возрастает работоспособность, способность сохранять нужную позу. Они охотно и многократно повторяют движения, в которых уже присутствует волевой характер. Возросла сила конечностей. Походка стала правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие ещё сутулятся, но голову опускают меньше. Шаг стал равномернее. Можно широко использовать различные способы ходьбы, бега. Игра по-прежнему остаётся главным видом деятельности, но наряду с показом, дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче понимают и выполняют исходные положения. Нужно постоянно приучать их к восприятию словесной информации, кратко и чётко по ходу объясняя, что делается правильно.

## **ЦЕЛЬ**

Способствовать укреплению здоровья, обеспечивать физическое развитие, расширять функциональные возможности развивающегося организма, формировать точные двигательные навыки и основные движения, а также развивать качество и технику движений.

## **ЗАДАЧИ:**

- обучать детей новым видам движений и совершенствовать их двигательные умения и навыки;
- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;
- развивать физические и психомоторные качества (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);
- содействовать профилактике плоскостопия, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка;
- формировать предпосылки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, знакомить с правилами заботы о своем здоровье в повседневной жизни;
- содействовать развитию познавательных интересов и творческой активности.

Образовательная программа дополнительного образования «Крепыши» реализует:

- освоение техники основных видов движений;
- формирование физических качеств и двигательной активности;
- систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений;
- достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;
- возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений;
- частую смену нагрузок и отдыха в режиме занятия.

## **1.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» реализуется во второй половине дня в период с 13 сентября по 31 мая (в летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг (в спортивном зале).

Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

## **УСЛОВИЯ НАБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП.**

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 15 человек. В группы принимаются обучающиеся 3-4 лет и 4-5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

3-4 года – 15 минут; 4-5 лет- 20 минут.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения, по желанию родителей.

Срок реализации программы: 2 года.

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Занятие проводит инструктор по физической культуре. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

Должен знать:

- методики построения и проведения оздоровительных, реабилитационных и соревновательных занятий для детей от 3-5 лет;
- особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей;
- санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми.

Должен уметь:

- подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей;
- проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;
- использовать в работе с детьми современное спортивное оборудование и инвентарь.

Должен владеть:

- современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми от 3-5 лет;
- приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Занятия по Программе проводятся в спортивном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

#### **Спортивное оборудование и инвентарь**

<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
Стенки гимнастические	2 шт.
Маты гимнастические	2 шт.
Скамейки гимнастические	3 шт.
Канаты	2 шт.
Наклонная ребристая доска	1 шт.
Наклонная доска	1 шт.



### **Инвентарь и устройства развития физических качеств**

Комплект инвентаря и устройств для развития физических качеств предназначен для совершенствования двигательных, силовых, скоростных, координационных, других способностей воспитанников в организованном педагогическом процессе.

<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
Гантели	1 шт.
Дуги для подлезания	3 шт.
Для развития скоростно-силовых качеств:	
Медицинболы	6 шт.
Для развития координация движений, ловкости	
Для воспитания гибкости и осанки	
Палка гимнастическая	20 шт.
Мешочки с грузом	30 шт.
Для воспитания точности движений	
Мишень	1 шт.
Цели на щитах	3 шт.

### **Оборудование для контроля и оценки действий**

Комплект инвентаря и оборудования предназначенный для контроля и оценки двигательных действий, обеспечивает возможность измерения результатов этой деятельности, времени её проведения, упрощает счет, доводит информацию до занимающихся, решает некоторые вопросы организации педагогического процесса.

<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
Рулетка	1 шт.
Свистки судейские	2 шт.
Секундомеры	5 шт.

### **Комплект для ОРУ**

Коврики индивидуальные	20 шт.
Обручи	20 шт.
Скакалки	20 шт.
Ленты	20 шт.
Мячи	20 шт.

### **Вспомогательное оборудование:**

учебно-методический материал для физкультурного зала;

научно-методическая литература;

документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

Комплект оборудования и инвентаря для занятий гимнастикой как системой специальных физических упражнений и методических приемов предназначен для укрепления здоровья и гармонического физического развития.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с **возрастными особенностями обучающихся**, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков.

На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередующиеся между собой. Регулярно обсуждается с обучающимися различные комбинации движений. В основе Программы лежат соответствующие методы воздействия на ребенка с учетом его возрастных особенностей.

Ведущими методами являются **методы** прямого воздействия (словесные, метод показа); методы и приёмы, направленные на формирование физических качеств (соревновательный, игровой).

### **Формы проведения занятий:**

- игра (дает возможность учиться организовывать множество подвижных игр);
- репетиция (3-4 года), (позволяет разучивать танцевальные элементы);
- соревнование (4-5 лет), (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей);
- праздник

### **Формы организации** деятельности обучающихся на занятиях:

- физическая подготовка (разминка, общая физическая нагрузка, растяжка);
- демонстрация разучивание новых движений педагогом;
- работа в командах (позволяет комбинировать различные движения в малых группах, составляя каждый раз новые элементы);
- работа в паре (позволяет максимально синхронизировать свои движения с движениями партнера).

Планируемые **формы** организации деятельности учащихся состоят из небольшой теоретической части, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков. Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются подвижные игры, гимнастика, импровизация. Теоретический материал готовится с таким расчётом, чтобы его время занимало не более 5 мин.

Практические занятия построены педагогом на **следующих принципах:** индивидуального подхода к каждому ребёнку в условиях коллективного обучения;

- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие **методы и приёмы:**

- метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
- метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный);
- метод активной импровизации;
- метод закрепления упражнения

## 1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные

Обучающиеся:

- смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- научатся строить отношения в коллективе;
- проявят устойчивый интерес к занятиям;
- получат навыки культуры общения в совместной деятельности обучающихся и педагога.

Метапредметные

Обучающиеся:

- будут лучше координировать движения своего тела;
- смогут правильно повторять показанные движения;
- смогут двигаться в соответствии с игровой задачей;
- смогут двигаться и выполнять игровые действия самостоятельно.

Предметные

Обучающиеся:

- разучат упражнения на силу, гибкость;
- расширят знания об игровых упражнениях и играх;
- познакомятся с основными движениями в ходе игровых действий;
- научатся самостоятельно проводить разминку или игру.

**ИТОГИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников, участие в спортивных мероприятиях, показательный просмотр занятия (по договоренности).

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОТРАЖАЕТ:

- Название раздела, тем;
- Количество теоретических и практических часов;

Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПин, объемом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 – 4 ЛЕТ

Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия (мин.)
	Неделя	Месяц	Год	
от 3 до 4 лет	2	8	70	15 минут

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Теоретический раздел «Основы знаний» /опрос – игра/	1	0,5	0,5
II	Практический раздел			
1.	Контрольные тесты.	4	1,5	2.5
2.	Игровой стретчинг	4		4
3.	Ритмическая разминка	4		4
4.	Игропластика	4		4
5.	Сюжетные занятия	12		12
6.	Ритмическая композиция	34		34
7.	Танцевальная композиции	4		4
8.	Развлечение	2		2
	Итоговое занятие.	1		1
<b>Итого часов</b>		<b>В течение года</b>		
		70	2	68

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ОДНОМ ЗАНЯТИИ

№	Содержание	Количество часов
1.	Игровая разминка	2 мин
2.	ОРУ	3 мин
3.	Упражнения на развитие гибкости, ловкости.	3 мин
4.	Комплекс упражнений	4 мин.
5.	Упражнения на дыхание	0,5 мин.
6.	Подвижные игры	2 мин.
7.	Релаксация	0,5 мин.
	<b>ИТОГО</b>	<b>15 мин.</b>

#### СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 - 4 ЛЕТ

**В вводной части** дети выполняют разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Подготовительная часть состоит из трех разделов:

1) вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений;

2) разминка, цель разминки — подготовить к работе все группы мышц;

3) джоггинг — прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы.

Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.

**Во основной** — дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении.

Детям предлагается до 4 игровых упражнений. На каждом занятии дети выполняют упражнения на различные группы мышц. Все упражнения связаны сюжетом

сказки, которая рассказывается детям по ходу занятия. Упражнения выстроены в такой последовательности, чтобы обеспечить равномерную нагрузку на всё тело ребёнка.

В конце второй части занятия детям проводится подвижная игра. Цель игры: обеспечить двигательную активность детей, развивать коммуникативные, дружеские качества.

**В заключительной части занятия:**

1) выполнение упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения;

2) подвижная игра;

3) расслабление (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок; дети расслабляются, проводятся игры на восстановление дыхания, на внимание, пальчиковая гимнастика и т.п., организм ребёнка приводится в спокойное состояние, обеспечивается переход к другим видам деятельности).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ К КОНЦУ ГОДА:**

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 - 5 ЛЕТ**

Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия (мин.)
	Неделя	Месяц	Год	
от 4 до 5 лет	2	8	70	20 минут

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Контрольные тесты.	4	1	3
2.	Игровая деятельность «Футбол»	12	2	10
3.	Игровая деятельность «Настольный теннис»	12	2	10
4.	Игровая деятельность «Хоккей»	12	2	10
5.	Игровая деятельность «Баскетбол»	14	2	12
6.	Игровая деятельность «Городки»	10	2	8

8.	Развлечения:			
	Мини-чемпионат «Кожаный мяч»	1		1
	Турнир маленького мяча	1		1
	Мини-чемпионат «Трус не играет в хоккей!»	1		1
	Развлечение «Оранжевые старты»	1		1
	Турнир «Городки»	1		1
	Итоговое занятие.	1		1
<b>Итого часов</b>		В течение года		
		70	11	59

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ОДНОМ ЗАНЯТИИ

№	Содержание	Количество часов
1.	Разминка	3 мин
2.	ОРУ с использованием инвентаря	5 мин
3.	Серия игр, направленных на овладение основными движениями и простейшими элементами техники спортивных игр.	8 мин
4.	Психокоррекционные игры	3 мин.
5.	Обсуждение итогов.	0,5 мин.
6.	Релаксация	0,5 мин.
	<b>ИТОГО</b>	<b>20 мин.</b>

#### СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 - 5 ЛЕТ

Структура построения образовательной деятельности по физической культуре традиционна. Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

При этом все образовательные задачи решаются путём соответствующего им подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объёма физических нагрузок. Обязательное условие - их постепенное увеличение в начале занятия, чередование - в середине, снижение - в конце занятия.

Наличие перспективного плана по каждому модулю Программы дополнительного образования обеспечивает прохождение и освоение программного материала в определённой последовательности. Повторение занятий позволяет закреплять освоенные двигательные действия. Всё это обеспечивает реализацию дидактических принципов обучения — систематичности, постепенности, последовательности.

**В вводной части** занятия используются специальные приёмы создания игровой мотивации: для детей 4 лет - «Путешествие в город мячей», «Юные футболисты», «В городки играть, горя не знать», «Мой весёлый, звонкий мяч» и т.д. Создание игровой мотивации способствует увлечённому выполнению детьми физических упражнений. Интерес детей вызывает воображаемая ситуация, представленная в образной, яркой форме, связанная с необычными условиями. Дети по-новому воспринимают инвентарь для игр с элементами спорта, овладевают возможными вариантами действий с ним, пытаются воспроизвести наблюдаемый ими способ. Игры первой части занятия обеспечивают

активизацию внимания, памяти, мышления, разминку мышц, повышают функциональные возможности организма.

**Основная часть** занятий по программе вариативна. Есть занятия, где планируются общеразвивающие упражнения (далее — ОРУ) с использованием инвентаря (мячей, клюшек, бит, городков). Есть занятия, где комплекс ОРУ проводится в игровой или в имитационной форме, по карточкам-заданиям. На карточках в схемах последовательно представлены двигательные действия, которые должны выполнить дети. Основная часть занятия включает также серию игр, направленных на овладение основными движениями и простейшими элементами техники спортивных игр, развитие двигательных способностей.

**В заключительной части** планируются психокоррекционные игры, обсуждаются итоги.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ К КОНЦУ ГОДА:**

- Ребёнок способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- Ребёнок правильно, координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, клюшкой, городками;
- Ребёнок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- Ребёнок владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях;
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

### **3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 15 человек. В группы принимаются обучающиеся 3-4 и 4-5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятий (15 и 20 минут) в соответствии с требованиями СанПиНа. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения, по желанию родителей.

Срок реализации программы: 2 года.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество занятий / часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	Май	35	70/35	2 раза в неделю по 15 минут
2 год	Сентябрь	Май	35	70/35	2 раза в неделю по 20 минут

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний.

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 3 – 4 ГОДА



«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь.  
Рождение – это растяжка.  
Глубокий вдох, улыбка,  
любое движение тела – растяжка.  
Растяжки – это гибкость,  
гибкость – это молодость,  
молодость – это здоровье,  
активность, хорошее настроение,  
раскрепощённость, уверенность в себе»

Е.И. Зувев «Волшебная сила растяжки»

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия.

Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО ( Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина).

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка – игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

**ЦЕЛЬ:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности детей средствами игры, комплексное оздоровление детей через систему игрового стретчинга.



## **ЗАДАЧИ:**

Укреплять здоровье дошкольников:

- способствовать формированию правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия.

Содействовать развитию психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Содействовать развитию творческих способностей, воспитанников:

- развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ К КОНЦУ ГОДА:**

- развитие опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой системы, нервной системы;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- формирование мышечной силы;
- развитие функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие внимания, памяти;
- повышение интереса к занятиям физической культурой.

#### 4.1. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 3 - 4 ГОДА

№ П/П	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ	ТЕМА ВИД ЗАНЯТИЯ	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	ЗАДАЧИ	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
1.	4	Вводное занятие «Солнечные зайчики» Диагностика физической подготовленности.	Инструктажи по ТБ. Наличие спортивной формы. Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку (корректирующая ходьба; легкий бег; упражнения на растяжку: упражнения на дыхание; подвижная игра «Солнечные зайчики»; ходьба по массажным дорожкам. Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.	Упражнения на гибкость, правильность выполнения общеразвивающих упражнений.	Игра
2.	4	«Сказка про Утёнка» Игровое	1 часть. Организационный момент, разминка №1. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Ритмическая игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики.	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости и чувства ритма.	Опрос - игра
3.	4	«В гостях у Дуба» Сюжетно - игровое	1 часть. Организационный момент, разминка №1. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Игра «Журавль». Игры на расслабление «Макароны» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал: гимнастические коврики	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений.	Опрос - игра

4.	4	«Просто так!» Игровое	1 часть. Организационный момент, разминка№2. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Игра «Веселый автобус». Игры на расслабление «Колка дров» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.	Обучение культуре движений, раскованному владению своим телом. Укрепление мышц детей, повышение двигательной активности, выносливости. Развитие гибкости и активности. Формирование потребности в здоровом образе жизни	Опрос - игра
5.	4	«Сказка о море». Сюжетно - игровое	1 часть. Организационный момент, разминка№3. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Рыбалов и рыбки». Игры на расслабление «Колка дров». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики, обруч -1 шт.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.	Опрос - игра
6.	4	«Зимняя сказка» Игровое	1 часть. Организационный момент. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Льдинка». Игры на расслабление «Елочка». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал: гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости.	Опрос - игра

7.	4	«Зоопарк» Сюжетно – игровое	1 часть. Организационный момент. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Приветтики» (танцевальные движения, бег врассыпную). Игры на расслабление «Мартышки». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал: гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности и гибкости. Передавать образ животных через пластику.	Опрос - игра
8.	4	«На лесной полянке» Сюжетно – игровое	1 часть. Организационный момент. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Пауки и мухи» Игры на расслабление «Шалтай-болтай». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики, мячи по количеству детей.	Растягивание различных групп мышц, укрепление мышц спины, развитие выворотности, гибкости, координации, фантазии, образного мышления	Опрос - игра
9.	4	«Бабочки» Игровое	1 часть. Организационный момент, разминка №4. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Бабочки». Игры на расслабление «Волшебный цветок». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, развитие выворотности и гибкости. Напомнить, детям как богат мир насекомых.	Опрос - игра

10.	4	«Морское путешествие» Сюжетно - игровое	1 часть. Организационный момент, поклон, танецимпровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Караси и щука». Игры на расслабление «Море волнуется ...» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие образного мышления при выполнении упражнений. Пополнить знания детей о подводном мире.	Опрос - игра
11.	4	«Деревня Простоквашино» Сюжетно - игровое	1 часть. Организационный момент. Кругом в обход по залу. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построение в круг. Танец-игра Озорники 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода». Малоподвижная игра «Соня» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие выворотности и гибкости. Научиться передавать образ и эмоции через выполнение движения.	Опрос - игра
12.	4	«Красочки» Сюжетно - игровое	1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №5. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений, фантазии.	Опрос - игра
13.	4	«Как мы съездили на море» Сюжетно - игровое	1 часть. Организационный момент. Импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок» 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Караси и щука». Игры на расслабление «Море волнуется ...» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образа.	Опрос - игра

14.	4	«Птичий двор» Сюжетно - игровое	1 часть. Организационный момент. Разминка №1 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Совушка - сова». Малоподвижная игра «Летает - не летает». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики.	Занятие направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма и крупной моторики.	Опрос - игра
15.	4	«Кто в нашем домике живёт? -1 » Сюжетно - игровое	1 часть. Организационный момент. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Кот и мыши». Расслабление по представлению «Прогулка по волшебному лесу» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.	Опрос - игра
16.	4	«Кто в нашем домике живёт? - 2» Сюжетно - игровое	1 часть. Организационный момент. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Кот и мыши». Расслабление по представлению «Прогулка по волшебному лесу» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики.	Растягивание и укрепление различных групп мышц, развитие гибкости суставов, развитие образного мышления при выполнении упражнений.	Опрос - игра
17.	1	«Морское путешествие» Итоговое, развлечение	1 часть. Организационный момент, импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок» 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Рыбак и рыбка». Игры на расслабление «Угадай, что делали» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия. Материал. Гимнастические коврики.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц спины и пресса, развитие координации, умения передавать пластику через выражение образ	Опрос - игра
18.	4	Диагностика развития двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга.	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.	Обобщить навыки двигательной деятельности игрового стретчинга, определить показатели гибкости, выносливости	Опрос - игра

## 4. 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ 3 - 4 ГОДА

### 1.«Основы знаний» - теоретический раздел:

Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами пожарной безопасности, техника безопасности по охране труда, требованиями к форме одежды и внешнему виду. Первичная диагностика.

### 2. «Учебно-практический материал» - практический раздел:

- **Тема №1 Вводное занятие «Солнечные зайчики».** Диагностика физической подготовленности. Познакомить детей с понятием «Игровой стретчинг»; разучить простые упражнения на растяжку (корректирующая ходьба; легкий бег; упражнения на растяжку: упражнения на дыхание; подвижная игра «Солнечные зайчики»; ходьба по массажным дорожкам. Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.
- **Тема №2 «Сказка про Утёнка»** Игровое. 1 часть. Организационный момент, разминка №1. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Ритмическая игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Тема №3 «В гостях у Дуба».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент, разминка №1. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Игра «Журавль». Игры на расслабление «Макароны». Построение детей на свои места, подведение итогов.
- **Тема №4 «Просто так!».** Игровое. 1 часть. Организационный момент, разминка №2. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Игра «Веселый автобус». Игры на расслабление «Колка дров». Построение детей на свои места, подведение итогов.
- **Тема № 5 «Сказка о море».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент, разминка №3. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Рыбалов и рыбки». Игры на расслабление «Колка дров». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Тема № 6 «Зимняя сказка».** Игровое. 1 часть. Организационный момент. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Льдинка». Игры на расслабление «Елочка». Построение детей на свои места.
- **Тема № 7 «Зоопарк».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Приветтики» (танцевальные движения, бег врассыпную). Игры на расслабление «Мартышки». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Тема № 8 «На лесной полянке».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в три колонны. Хлопки на каждый счет и через счет. ритмический танец «Буратино». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Пауки и мухи» Игры на

расслабление «Шалтай-болтай». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.

- **Тема № 9 «Бабочки».** Игровое. 1 часть. Организационный момент, разминка №4. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Бабочки». Игры на расслабление «Волшебный цветок». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Тема № 10 «Морское путешествие».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент, поклон, танец импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Караси и щука». Игры на расслабление «Море волнуется ....» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Тема № 11 «Деревня Простоквашино».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент. Кругом в обход по залу. (Дети идут по залу отстукивают ритм в ладоши.) построение в круг. Танец-игра Озорники 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода». Малоподвижная игра «Соня» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Тема № 12 «Красочки».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент, поклон, разминка №5. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Игра «Карусель». Игры на расслабление «Пирог». Построение детей на свои места.
- **Тема № 13 «Как мы съездили на море».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент. Импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Караси и щука». Игры на расслабление «Море волнуется ....» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Тема № 14 «Птичий двор».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент. Разминка №1. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Совушка - сова». Малоподвижная игра «Летает - не летает». Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Тема № 15 «Кто в нашем домике живёт? -1 ».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Кот и мыши». Расслабление по представлению «Прогулка по волшебному лесу» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Тема № 16 «Кто в нашем домике живёт? -2 ».** Сюжетно – игровое. 1 часть. Организационный момент. 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Кот и мыши». Расслабление по представлению «Прогулка по волшебному лесу» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Тема № 17 «Морское путешествие».** Итоговое развлечение. 1 часть. Организационный момент, импровизация на ориентировку в пространстве «Хоровод селедок». 2 часть. Слушание сказки, повторение движений по показу педагога. 3 часть. Подвижная игра «Рыбак и рыбка». Игры на расслабление «Угадай, что делали» Построение детей на свои места, подведение итогов занятия.
- **Диагностика развития** двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга. Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.



## 5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 4 – 5 лет



Программа «Крепыши» для обучающихся 4-5 лет разработана на основе авторской программы Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой «Играйте на здоровье!».

Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включая самые разнообразные двигательные действия с элементами спортивных игр (футбол, настольный теннис, хоккей,

городки, баскетбол), доступных детям.

Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировке в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребёнок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнёра и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Всё это требует от играющих развития определённых умений и навыков.

Для игр с элементами спорта характерна определённая специфика и точность техники двигательных действий, определённый состав участников, распределение функций, чёткая организация игровых условий. Такие игры построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях используются ходьба, бег, прыжки, метание. Эти действия требуют сохранения устойчивого положения в заданной позе после приседаний, поворотов, наклонов. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя игры с элементами спорта, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым стимулируя их развитие.

**ЦЕЛЬ:** создание социальной ситуации развития детей в процессе организации двигательной инициативы детей посредством спортивных игр (футбол, теннис, хоккей, городки, баскетбол).

### **ЗАДАЧИ:**

- создать условия для формирования культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья воспитанников;
- вызвать устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта;
- создать условия для овладения элементарными умениями игры в спортивные игры: теннис, баскетбол, хоккей, городки, футбол;
- создать условия для обогащения двигательного опыта и развития двигательного творчества;
- развивать инициативу, самостоятельность, выдержку и организованность в двигательной активности.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ К КОНЦУ ГОДА:**

- Ребёнок способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;
- Ребёнок правильно, координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, клюшкой, городками;
- Ребёнок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;
- Ребёнок владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях;
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.

### 5.1. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 4- 5 ЛЕТ

№ П/П	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ	ТЕМА ВИД ЗАНЯТИЯ	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ	ЗАДАЧИ	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
1.	4	Вводное занятие Диагностика физической подготовленности.	Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в детском саду и дома. Провести диагностику физической подготовленности каждого ребенка, определить его физические особенности.		Фото-отчет
2.	2	Игровая деятельность «Футбол»	1. «Сказка о мячах» 2. Ходьба и бег в колонне с мячом в руках (2 мин. в умеренном темпе). 3. ОРУ «Ловкие мячики» 4. Игр/упр. «Догони» (4 раза в быстром темпе). 5. Игр/упр. «Ловкие ножки» (4 раза в умеренном темпе). 6. Игр/упр. «Мой весёлый, звонкий мяч» (3 раза в быстром темпе). 7. Игра малой подвижности «Какого мяча нет?» (1 минуту в умеренном темпе).	Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами); создать условия для формирования элементарных для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, ведение мяча); воспитывать интерес к действиям с мячом; создать условия для развития координационных способностей, ловкости, глазомера.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Футбол»	1. Беседа «Чем можно заменить мячи?» 2. Ходьба, бег. Игр/упр. «Поворот кругом» (2 мин. в умеренном темпе). 3. Игр/упр. «Остановись» (4 раза в умеренном темпе). 4. ОРУ с мешочками 5. Игр/упр. «Футбол мешочком» -ведение мешочка ногой (1 мин. в быстром темпе). 6. Игр/упр. «Прокати» (4 раза в умеренном темпе). 7. Игр/упр. «Попади в ворота» (5 раз в умеренном темпе). 8. Под/игра «Детки и кот» (1,5 мин. в быстром темпе) 9. Под/игра «Где котик?» (1 мин. в умеренном темпе). 21 мешочек с песком, игрушка котик, ворота, скат.	Создать условия для формирования элементарных для футбола действий с мячом (остановка движущегося мяча ногой, удар по воротам); создать условия для поддержания интереса игры вдвоём, втроём; создать условия для совершенствования техники ходьбы, бега.	Опрос - игра

	2	Игровая деятельность «Футбол»	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному с мячом в руках (2 мин. в умеренном и быстром темпе).</p> <p>2. ОРУ «Ловкие мячики» (4 мин. в умеренном темпе)</p> <p>3. Игр/упр. «Прокати мяч другому» (выполнять 6 раз)</p> <p>4. Игр/упр. «Не потеряй» (по 3 раза в каждую сторону в умеренном темпе).</p> <p>5. Игр/упр. «Мой весёлый, звонкий мяч» (4 раза в быстром темпе).</p> <p>6. Под/игра «Какого мяча нет?» (1 мин. в умеренном темпе).</p> <p>21 мяч, скат, обручи.</p>	Создать условия для знакомства детей с площадкой и воротами для игры в футбол; создать условия для формирования умения вести мяч по прямой, вокруг обруча, ногой останавливать движущийся мяч; создать условия для развития игрового взаимодействия.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Футбол»	<p>1. Под/игра «У ребят порядок строгий» (2 мин. в умеренном темпе).</p> <p>2. ОРУ «Весёлые ребята» (2 мин. в умеренном темпе).</p> <p>3. Игр/упр. «Гонка мячей» (2 мин.).</p> <p>4. Игр/упр. «Попади в ворота» (6 раз в умеренном темпе).</p> <p>5. Под/игра «Мяч под сетку» (1,5 мин. в быстром темпе).</p> <p>6. Игра малой подвижности «Порисуем мячики» (1,5 мин. в умеренном темпе).</p> <p>21 мяч, карточки с заданиями, ворота.</p>	Создать условия для формирования представления об элементах игры в футбол; создать условия для развития координационных способностей, точности, выносливости; создать условия для поддержания интереса игры вдвоём, втроём.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Футбол»	<p>1. Под/игра «У ребят порядок строгий» (2 раза).</p> <p>2. Под/игра «Мы – весёлые ребята» - бег на противоположную сторону (3 раза).</p> <p>3. Игр/упр. «Поиграем» - ведение мяча (2 мин.).</p> <p>4. Игр/упр. «Кто точнее» - удары мяча на точность (7 раз).</p> <p>5. Игр/упр. «Кто дальше» - удары по мячу на дальность (10 раз).</p> <p>6. Игра в футбол (5 мин).</p> <p>21 мяч, Верёвочка с мешочком на конце, кегли, 4 обруча</p>	Создать условия для формирования умения вести мяч, ударам по неподвижному мячу, передаче мяча; создать условия для развития координации, быстроты, точности двигательных действий.	Опрос - игра
	1	Мини-чемпионат «Кожаный мяч»	<p>1. Открытие турнира</p> <p>2. Матч между командами мальчиков</p> <p>3. Флеш – моб с болельщиками</p> <p>4. Матч между командами девочек</p> <p>Награждение команд.</p>	Поддерживать проявление интереса к спорту, к достижениям в области спорта; развивать интерес к спортивным играм – привлечение.	Опрос - игра

	2	Игровая деятельность «Настольный теннис»	<p>1. Сказка о самом маленьком мячике (1 мин.).</p> <p>2. Игр/упр. «Ползание на четвереньках» (1,5 мин. в умеренном темпе).</p> <p>3. ОРУ с маленькими мячиками.</p> <p>4. Игр/упр. «Гонка мячиков» (2 мин. в быстром темпе)</p> <p>5. Игр/упр. «Высоко - высоко» (5 раз каждой рукой в быстром темпе).</p> <p>6. Игр/упр. «Ветер» (5 раз в умеренном темпе)</p> <p>7. Игр/упр. «Мой весёлый, звонкий мяч» (3 раза в быстром темпе).</p> <p>8. Под/игра «Мяч в кругу».</p> <p>Теннисные мячи – 21 шт.</p>	<p>Познакомить детей с теннисным мячиком, его свойствами (прыгает, лёгкий, ломается, если обращаться неаккуратно); создать условия для развития согласованности движений, овладений действиями с мячом.</p>	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Настольный теннис»	<p>1. Ходьба и бег «Зонтики»</p> <p>2. ОРУ «с волшебными зонтиками»</p> <p>3. Игр/упр. «Повеселимся» (4 раза в быстром темпе).</p> <p>4. Игр/упр. «Забросаем лужицы» (5 раз каждой рукой).</p> <p>5. Под/игра «Солнышко и тучи» (2 мин. в быстром темпе).</p> <p>6. Релаксация «Солнышко» (2 мин. в умеренном темпе).</p> <p>21 ракетка, 21 мешочек с песком, обручи, макет солнышка.</p>	<p>Познакомить детей с теннисной ракеткой, создать условия для формирования действий с теннисной ракеткой (брать, держать); создать условия для развития мелкой моторики руки, согласованности движений; создать условия для развития эмоциональной сферы детей в процессе действий с ракеткой.</p>	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Настольный теннис»	<p>1. Игр/упр. «Светофор» (бег – 2 мин. в умеренном темпе).</p> <p>2. ОРУ «Проверим автомобили»</p> <p>3. Игр/упр. «Машины отправляются в путь» (1 мин. в быстром темпе).</p> <p>4. Игр/упр. «Подъёмный кран» (6 раз в умеренном темпе).</p> <p>5. Игр/упр. «По дорожке» (4 раза в умеренном темпе).</p> <p>6. Игр/упр. «Мяч вокруг обруча» (3 раза в умеренном темпе).</p> <p>7. Под/игра «Цветные автомобили» (2 мин. в умеренном темпе).</p> <p>8. Релаксация «На лошадаках» (2 мин. в умеренном темпе).</p> <p>21 теннисная ракетка, 21 мячик, Обручи.</p>	<p>Создать условия для формирования действий с мячом и теннисной ракеткой (катать, прокатывать, отбивать); создать условия для формирования стойки теннисиста; создать условия для формирования бережного отношения к теннисному мячику и ракетке; воспитывать уверенность в своих силах.</p>	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Настольный теннис»	<p>1. Беседа «Капелька-дождинка»</p> <p>2. Ходьба и бег</p> <p>3. Игр/упр. «Солнышко и дождик» (3 раза).</p> <p>4. ОРУ «с волшебными зонтиками»</p> <p>5. Игр/упр. «Попрыгаем» (5 раз).</p> <p>6. Игр/упр. «На зонтик»</p> <p>7. Игр/упр. «Не потеряй» (4 раза каждой рукой).</p> <p>8. Игр/упр. «Вокруг света»</p> <p>9. Под/игра «Тучки по небу ходили» (2 мин.).</p>	<p>Создать условия для формирования действий с мячом и теннисной ракеткой (бросать мяч на ракетку, прокатывать мяч по полу ракеткой); создать условия для закрепления техники ходьбы, бега «змейкой»; создать условия для развития координационных способностей,</p>	Опрос - игра

			10.Релаксация «Солнышко» (2 мин. в умеренном темпе). 21 ракетка, 21 теннисный мячик, 21 гимнастический мяч, Зонт, 5 обручей, доска, ворота, макет солнышка.	мелкой моторики руки; способствовать проявлению положительных эмоций во время игр.	
	2	Игровая деятельность «Настольный теннис»	1.Ходьба и бег «змейкой» (1 мин.) 2.Под/игра «Солнышко и дождик» (3 мин) 3.ОРУ «с волшебными зонтиками» 4. Игр/упр. «Попрыгаем» (2 раза по 5 прыжков). 5. Игр/упр. «На зонтик» (2*5 раз) 6. Игр/упр. «Не потеряй» (2*4 раза) 7. Игр/упр. «Вокруг света» (по 1 мин.) 8. Под/игра «Тучки по небу ходили» (2 мин) 21 теннисный мячик, 21 ракетка, зонт, гимнаст. мячи, 10 обручей.	Создать условия для формирования навыка действий с мячом и ракеткой (бросать мяч на ракетку, прокатывать мяч по полу ракеткой); создать условия для закрепления техники ходьбы, бега «змейкой»; создать условия для упражнения в прыжках на двух ногах через ракетку; создать условия для формирования бережного отношения к теннисному мячику и ракетке.	Опрос - игра
	1	Досуг «Турнир маленького мяча»	1. Представление команд. 2. Разминка 3.Эстафеты 1) «Чьё звено быстрее передаст ракетку» 2) «Почекань мячик» 4. Под/игра «Перебрось воздушный шар» (в парах). 5. Награждение.	Привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх с элементами соревнований; содействовать стремлению заниматься спортом.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Хоккей»	1. «Построение в шеренгу» (1 мин.) 2. «Метелица» - бег (1 мин. в быстром темпе). 3. Игр/упр. «Хлопушка» (3мин. в умеренном темпе) 4. Игр/упр. «Попрыгунчики» (3раза в быстром темпе) 5. Игр/упр. «Чья клюшка быстрее» (2 раза в быстром темпе) 6. Игр/упр. «Гонка шайб» (2 раза в умеренном темпе) 7. Под/игра «Снайперы» (3 раза в умеренном темпе) 8. Игр/упр. «Следопыты» ( 2 мин. в умеренном темпе). 21 клюшка, 21 шайба.	Познакомить детей с клюшкой и шайбой; создать условия для формирования навыка вести клюшку, не отрывая её от поверхности, ударять клюшкой по неподвижной шайбе, выполнять простейшие требования безопасной игры; создать условия для развития внимания, ориентировки в пространстве.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Хоккей»	1. Под/игра «Ловишки» (2 мин.). 2. ОРУ с клюшками «Затейники» 3. Игр/упр. «Чья шайба дальше» (3 раза в умеренном темпе). 4. Игр/упр. «Пройди – не задень» (3 раза в умеренном темпе). 5. Игр/упр. «Забей в ворота» (4 раза в умеренном темпе). 6. Игр/упр. «Кто дальше» (4 раза в умеренном темпе). 7. Игр/упр. «Канатоходцы» (4 раза в умеренном темпе).	Создать условия для формирования навыка вести клюшку, забивать в ворота; создать условия для развития координационных способностей; способствовать проявлению положительных эмоций во время игр.	Опрос - игра

			21 клюшка, 21 шайба, ворота, 3 кегли, верёвка.		
	2	Игровая деятельность «Хоккей»	1. «Хлопушки» - ходьба, прыжки на двух ногах (6 раз в умеренном темпе). 2. «Метелица» - бег «змейкой» (1,5 мин. в умеренном темпе). 3. Игр/упр. «Попрыгунчики» (4 раза в умеренном темпе). 4. Игр/упр. «Чья клюшка быстрее» (5 раз в быстром темпе). 5. Игр/упр. «Гонка шайб» (3 раза в умеренном темпе). 6. Игр/упр. «Точный пас» (8 раз в умеренном темпе). 7. Под/игра «Снайперы» (4 раза в умеренном темпе). 8. Под/игра «Где красная клюшка» (2 мин. в умеренном темпе). 21 клюшка, 21 шайба, ворота, обручи.	Познакомить детей со стойкой хоккеиста; создать условия для формирования навыка вести шайбу, не отрывая клюшку от неё; создать условия для закрепления навыка передачи шайбы в парах; воспитывать активность, инициативность в игре.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Хоккей»	1. «Фигуры» (2 мин. в умеренном темпе). 2. Игр/упр. «С льдины на льдину» (3 раза в быстром темпе). 3. Игр/упр. «Пройди – не задень» (3 раза в быстром темпе). 4. Игр/упр. «Точный пас» (10 раз в умеренном темпе). 5. Игр/упр. «Забей в ворота» (5 раз в умеренном темпе). 6. Игр/упр. «Канатоходцы» (2 мин. в умеренном темпе). 7. Под/игра «Зайцы и волк» (2 мин. в быстром темпе). 8. Под/игра «Кто скорее?» (1,5 мин в умеренном темпе). 21 клюшка, 21 шайба, 3 кегли, ворота.	Создать условия для расширения круга представлений о действиях с клюшкой и шайбой; создать условия для совершенствования ведения шайбы; создать условия для соблюдения правил безопасной игры.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Хоккей»	1. Построение в шеренгу. 2. Ходьба (в колонне по одному, на носках, на пятках, «змейкой», с перешагиванием клюшек). 3. Бег (1 мин.). 4. ОРУ «Хлопушки» 5. Игр/упр. «По кругу» (2 раза). 6. Игр/упр. «Точный пас» (8 раз). 7. Игр/упр. «Измерь» (3 раза). 8. Эстафета «Загони в ворота». 9. Игра «Улыбка». 21 клюшка, 21 шайба, 4 мягких модуля.	Создать условия для формирования элементарных игровых действий с клюшкой и шайбой: толчки, удары; создать условия для развития координационных способностей; создать условия для формирования навыков коммуникативного взаимодействия в играх с элементами хоккея.	Опрос - игра
	1	Мини-чемпионат «Трус не играет в хоккей!»	Открытие турнира, приветствие команд. Матч между командами мальчиков Флеш – моб с болельщиками. Матч между командами девочек. Награждение команд. 2 ворот, клюшки, шайбы, медали по количеству участников.	Привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, содействовать стремлению заниматься спортом.	Опрос - игра

	2	Игровая деятельность «Баскетбол»	<p>1. Игр/упр. «Найди свой домик» (3 раза в умеренном темпе).  2. Под/игра «Птички в гнёздышках» (3 раза).  3. Игр/упр. «По дорожке» (3 раза в быстром темпе).  4. Игр/упр. «Мяч в обруч» (4 раза в умеренном темпе).  5. Игр/упр. «Бросай – не зевай!» (10 раз в умеренном темпе).  6. Игр/упр. «Не урони!» (10 раз в умеренном темпе).  7. Игр/упр. «Носильщики» (2 мин. )  21 мяч, дорожка из обручей.</p>	Создать условия для формирования многообразия действий с мячом (катание, бросание, перебрасывание); воспитывать желание играть вдвоём, втроём; создать условия для развития согласованности движений, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, глазомера.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Баскетбол»	<p>1. Игр/упр. «Найди свой домик» (3 раза в умеренном темпе).  2. Под/игра «Птички в гнёздышках» (3 раза).  3. Игр/упр. «По дорожке» (3 раза в быстром темпе).  4. Игр/упр. «Мяч в обруч» (4 раза в умеренном темпе).  5. Игр/упр. «Бросай – не зевай!» (10 раз в умеренном темпе).  6. Игр/упр. «Не урони!» (10 раз в умеренном темпе).  7. Игр/упр. «Носильщики» (2 мин. )  21 мяч, дорожка из обручей.</p>	Создать условия для формирования многообразия действий с мячом (катание, бросание, перебрасывание); воспитывать желание играть вдвоём, втроём; создать условия для развития согласованности движений, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, глазомера.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Баскетбол»	<p>1. Игр/упр. «Поздоровались!» (3 раза в умеренном темпе). 2. Игр/упр. «Большие – маленькие» (3 раза в умеренном темпе). 3. Игр/упр. «Подъёмный кран» (3 раза в умеренном темпе). 4. Игр/упр. «Не отдам!» (3 раза в быстром темпе). 5. Игр/упр. «Мяч не теряй!» (1 мин. в быстром темпе). 6. Игр/упр. «По дорожке» (3 раза в быстром темпе). 7. Игр/упр. «Треугольник» (6 раз). 8. Игр/упр. «Прыг-скок» (1 мин. в умеренном темпе). 9. Игр/упр. «Кого назвали – лови!» (1 мин. в умеренном темпе).  21 мяч, скат, 2 обруча.</p>	Познакомить детей с названием и инвентарём для игры в баскетбол, о действиях в игре; создать условия для развития координации движений, ориентировки в пространстве, внимания; воспитывать целеустремлённость.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Баскетбол»	<p>1. Игр/упр. «Поздоровались!» (3 раза в умеренном темпе). 2. Игр/упр. «Большие – маленькие» (3 раза в умеренном темпе). 3. Игр/упр. «Подъёмный кран» (3 раза в умеренном темпе). 4. Игр/упр. «Не отдам!» (3 раза в быстром темпе). 5. Игр/упр. «Мяч не теряй!» (1 мин. в быстром темпе). 6. Игр/упр. «По дорожке» (3 раза в быстром темпе). 7. Игр/упр. «Треугольник» (6 раз). 8. Игр/упр. «Прыг-скок» (1 мин. в умеренном темпе). 9. Игр/упр. «Кого назвали – лови!» (1 мин. в умеренном темпе).  21 мяч, скат, 2 обруча.</p>	Познакомить детей с названием и инвентарём для игры в баскетбол, о действиях в игре; создать условия для развития координации движений, ориентировки в пространстве, внимания; воспитывать целеустремлённость.	Опрос - игра



	2	Игровая деятельность «Баскетбол»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игр/упр. «Найди свой домик» (4 раза)</li> <li>2. Игр/упр. «По дорожке (4 раза).</li> <li>3. Игр/упр. «Пролезь быстрее» (3 раза).</li> <li>4. Игр/упр. «Мяч в обруч» (6 раз).</li> <li>5. Игр/упр. «Лови – не зевай!» (10 раз).</li> <li>6. Игр/упр. «Прыг – скок» (7 раз).</li> <li>7. Игр/упр. «Не урони!» (8 раз).</li> <li>8. Игра «Какого мяча нет?» (2 мин).</li> </ol> <p>21 мяч, дорожка из обручей.</p>	Познакомить детей с названием и инвентарём для игры в баскетбол, о действиях в игре; создать условия для развития координации движений, ориентировки в пространстве, внимания; воспитывать целеустремлённость.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Баскетбол»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игр/упр. «Найди свой домик» (4 раза)</li> <li>2. Игр/упр. «По дорожке (4 раза).</li> <li>3. Игр/упр. «Пролезь быстрее» (3 раза).</li> <li>4. Игр/упр. «Мяч в обруч» (6 раз).</li> <li>5. Игр/упр. «Лови – не зевай!» (10 раз).</li> <li>6. Игр/упр. «Прыг – скок» (7 раз).</li> <li>7. Игр/упр. «Не урони!» (8 раз).</li> <li>8. Игра «Какого мяча нет?» (2 мин).</li> </ol> <p>21 мяч, дорожка из обручей.</p>	Познакомить детей с названием и инвентарём для игры в баскетбол, о действиях в игре; создать условия для развития координации движений, ориентировки в пространстве, внимания; воспитывать целеустремлённость.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Баскетбол»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игр/упр. «Поздоровались!» (4 раза)</li> <li>2. Игр/упр. «Большие – маленькие» (6 раза).</li> <li>3. Игр/упр. «Не урони!» (4 раза).</li> <li>4. Игр/упр. «Подними мяч» (6 раз).</li> <li>5. Игр/упр. «Чьё звено быстрее?» (3 раз).</li> <li>6. Игр/упр. «Попади в корзину» (7 раз).</li> <li>7. Игр/упр. «Прыг - скок» (2 мин.).</li> <li>8. Игра «У кого мячей меньше?» (2 мин).</li> </ol> <p>21 мяч, сетка.</p>	Создать условия для формирования навыков передачи, ловли, ведения мяча; создать условия побуждающие к коллективным действиям с мячом; создать условия для развития точности, ловкости, глазомера.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Баскетбол»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в шеренгу</li> <li>2. Ходьба парами</li> <li>3. Бег с мячом (1 мин.)</li> <li>4. Игр/упр. «Чья команда быстрее»</li> <li>5. ОРУ «Весёлые мячики»</li> <li>6. Игр/упр. «Подбрось – поймай» (10 раз).</li> <li>7. Игр/упр. «По кругу» (по 2 раза).</li> <li>8. Эстафета «Передай быстро» (2 раза)</li> </ol>	Создать условия для формирования навыков передачи, ловли, ведения мяча; создать условия побуждающие к коллективным действиям с мячом; создать условия для развития точности, ловкости, глазомера.	Опрос - игра

			9.Игра «Дружные дети» (2 мин.). 21 мяч, 6 кеглей		
	2	Игровая деятельность «Баскетбол»	1.Построение в шеренгу 2.Ходьба парами 3.Бег с мячом (1 мин.) 4. Игр/упр. «Чья команда быстрее» 5.ОРУ «Весёлые мячики» 6. Игр/упр. «Подбрось – поймай» (10 раз). 7. Игр/упр. «По кругу» (по 2 раза). 8. Эстафета «Передай быстро» (2 раза) 9.Игра «Дружные дети» (2 мин.). 21 мяч, 6 кеглей	Создать условия для формирования навыков передачи, ловли, ведения мяча; создать условия для развития реакции на движущийся предмет; воспитывать желание играть вместе, интерес к играм с мячом.	Опрос - игра
	1	Развлечение «Оранжевые старты»	1.Представление команд. 1. Разминка 2. Эстафеты 1) «Туннель с мячом» 2) «Кто скорее до корзины?» 3) «Мяч в корзину» 3. Под/игра «Чья команда быстрее?» 4. Награждение. Мячи, ворота, эмблемы команд-участников. Эмблемы команд, 2 баскетбольных кольца, мячи, 2 обруча, медали по количеству детей.	Создать условия для привлечения дошкольников к активному участию в коллективных играх, содействия стремлению заниматься спортом.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Городки»	1.Беседа «Эти удивительные городки». 2.Игра «Найди свой домик» (2 мин. в умеренном темпе). 3.ОРУ с городком 4. Игр/упр. «Дорожка» (по 2 раза в умеренном темпе). 5. Игр/упр. «Метни стрелу» (3 раза в умеренном темпе). 6. Под/игра «Попади в песочницу» (3 раза в умеренном темпе). 7.Релаксация «Солнышко»	Познакомить детей с русской народной игрой «Городки», инвентарём для игры (городок); создать условия для формирования навыков строить простейшие фигуры («забор», «бочка»); создать условия для развития силы, глазомера.	Опрос - игра

	2	Игровая деятельность «Городки»	1.Беседа «Когда бросаю, пятерых выбиваю». 2. Игр/упр. «Носильщики» (2 раза в умеренном темпе). 3. Игр/упр. «Змеечка» (2 раза в умеренном темпе). 4. Игр/упр. «Цепочка» (2 раза в быстром темпе). 5.ОРУ с битой 6. Под/игра «Кто дальше» 7. Игр/упр. «Поиграем»	Познакомить детей с инвентарём для игры (битой); создать условия для отработки элементарных действий с битой (брать, передавать, бросать); создать условия для формирования внимания; побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.	
	2	Игровая деятельность «Городки»	1.Беседа «Наш городок» 2. Игра «Найди свой домик» (2 мин. в умеренном темпе). 3.ОРУ с городком 4. Игр/упр. «Дорожка» (по 3 раза в умеренном темпе). 5. Игр/упр. «Метни стрелу» (4 раза в умеренном темпе). 6. Игр/упр. «Попади в брусок» (4 раза в умеренном темпе). 7. Игра малой подвижности «У кого городок» (1 мин. в умеренном темпе).	Продолжать знакомить детей с площадкой для игры «Городки»; создать условия для закрепления способов построения простейших фигур («забор», «бочка»), знакомства с новыми фигурами («письмо», «фрак»); создать условия для формирования техники правильного броска биты.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Городки»	1.Беседа «Бита» (1 мин.) 2. Игр/упр. «Носильщики» (3 раза в умеренном темпе). 3. Игр/упр. «Змеечка» (3 раза в быстром темпе). 4.ОРУ с битой 5. Игр/упр. «Составь фигуру» (1 мин. в быстром темпе). 6.Под/игра «Кто дальше» (4 раза в умеренном темпе). 7. Игр/упр. «Поиграем».	Создать условия для знакомства с площадкой для игры, инвентарём (городки, биты); создать условия для повторения и построения фигур; создать условия для формирования техники метания.	Опрос - игра
	2	Игровая деятельность «Городки»	1.Построение в шеренгу 2. Игр/упр. «Живая фигура» (2 мин.). 3.Игра «Самолёты» (3 раза). 4. ОРУ с битой 5. Игр/упр. «Передай флажок» (8 раз). 6.Игра «Городки» (4 мин.) 7.Игра «По маленькой дорожке» (2 мин)	Создать условия для освоения игры «Городки»; создать условия для развития внимания, воображения, глазомера, скоростно-силовые качества.	Опрос - игра
	1	Турнир «Городки»			
	4	Диагностика .	Проведение мониторинга, заполнение диагностических карт физической подготовленности по игровому стретчингу.	Обобщить навыки двигательной деятельности игрового стретчинга, определить показатели гибкости, выносливости	Опрос - игра



## 5. 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ 4 – 5 ЛЕТ

- **Тема № 1 Контрольные тесты.**
- **Тема № 2 Игровая деятельность «Футбол»**

«**Ловкие мячики**» (вводное теоретическое). Познакомить детей с залом и воротами для игры в футбол; учить вести мяч по прямой, вокруг обруча, останавливать движущийся мяч ногой; учить игровому взаимодействию.

«**Мой веселый звонкий мяч**». Познакомить детей с площадкой и воротами для игры в футбол; учить вести мяч по прямой, вокруг обруча, останавливать движущийся мяч ногой; учить игровому взаимодействию. продолжать развивать действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам).

«**У ребят порядок строгий**» Познакомить детей с площадкой и воротами для игры в футбол; учить вести мяч по прямой, вокруг обруча, останавливать движущийся мяч ногой; учить игровому взаимодействию; продолжать развивать действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам); развивать координационные способности, ловкость, глазомер; в процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

«**Гонка мячей**». Познакомить детей с площадкой и воротами для игры в футбол; учить вести мяч по прямой, вокруг обруча, останавливать движущийся мяч ногой; учить игровому взаимодействию; продолжать развивать действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам); развивать координационные способности, ловкость, глазомер; в процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

«**Веселые ребята**». Формировать представления об элементах техники игры в футбол, развивать координационные способности, точность, выносливость; воспитывать желание играть вдвоем, втроем.

«**Попади в ворота**». Формировать представления об элементах техники игры в футбол, развивать координационные способности, точность, выносливость; воспитывать желание играть вдвоем, втроем.

«**Мяч под сетку**» .Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, перебрасывание); воспитывать интерес к играм с мячом, продолжать развивать– ходьбу, бег, прыжки, лазание

- **Тема № 3** Мини-чемпионат «Кожаный мяч».
- **Тема № 4** Игровая деятельность «Настольный теннис»
- **Тема № 5** Турнир маленького мяча
- **Тема № 6** Игровая деятельность «Хоккей»

«**Веселые ребята**» (вводное теоретическое). Познакомить детей со стойкой хоккеиста, учить вести шайбу на отрывая клюшку от нее, закрепить навык передачи шайбы в парах, воспитывать уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре.

«**Следопыты**». Продолжать знакомить детей со стойкой хоккеиста, учить вести шайбу на отрывая клюшку от нее, закрепить навык передачи шайбы в парах, воспитывать уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре в пространстве.

«**С льдинки на льдинку**». Продолжать знакомить детей со стойкой хоккеиста, учить вести шайбу на отрывая клюшку от нее, закрепить навык передачи шайбы в парах, воспитывать уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре в пространстве.

«**Попрыгунчики**». Продолжать знакомить детей с клюшкой и шайбой; учить вести клюшку, не отрывая ее от поверхности, ударять клюшкой по неподвижной шайбе; выполнять простейшие требования безопасной игры; закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей; развивать внимание, ориентировку в пространстве.

«**Забей в ворота**». Расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой; совершенствовать ведение шайбы, учить забивать шайбу в ворота, обеспечить соблюдение правил безопасной игры.

«**Загони в ворота**». Расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой; совершенствовать ведение шайбы, учить забивать шайбу в ворота, обеспечить соблюдение правил безопасной игры.

**«Точный пас».** Расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой; совершенствовать ведение шайбы, учить забивать шайбу в ворота, обеспечить соблюдение правил безопасной игры.

**«Снайперы».** Расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой; совершенствовать ведение шайбы, учить забивать шайбу в ворота, обеспечить соблюдение правил безопасной игры.

- Тема № 7 Мини-чемпионат «Трус не играет в хоккей!» Закреплять умение вести шайбу, забивать в ворота, развивать координационные способности, воспитывать желание получить положительные результаты.

- Тема № 8 Игровая деятельность «Баскетбол»

**«Ловкие мячики»** (вводное). Познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол; создавать общее представление о действиях в игре (стойка, передача, ведение); воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание.

**«Силачи с мячами».** Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, перебрасывание). Воспитывать интерес к играм с мячом, продолжать развивать – ходьбу, бег, прыжки, лазание; воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание результата; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание результата; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание.

**«Быстрее к своему мячу».** Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, перебрасывание). Воспитывать интерес к играм с мячом, продолжать развивать – ходьбу, бег, прыжки, лазание. Развивать целеустремленность, желание достичь положительного результата; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание.

**«Лови, не зевай».** Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, перебрасывание); воспитывать интерес к играм с мячом, продолжать развивать – ходьбу, бег, прыжки, лазание.

**«Треугольник».** Формировать многообразие действий с мячом – передача мяча в тройках; воспитывать интерес к играм с мячом, продолжать развивать – ходьбу, бег, прыжки, лазание. -воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем; -развивать согласованность движений, глазомер.

**«Мяч в обруч».** Формировать многообразие действий с мячом – передача мяча в тройках; воспитывать интерес к играм с мячом, продолжать развивать – ходьбу, бег, прыжки, лазание; упражнять в умении по сигналу бросать мяч двумя руками от груди в обруч, догонять его, пролезая в обруч; -воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем; развивать согласованность движений, глазомер.

**«Попади в корзину».** Формировать многообразие действий с мячом – передача мяча в тройках; воспитывать интерес к играм с мячом, продолжать развивать – ходьбу, бег, прыжки, лазание; упражнять в умении по сигналу бросать мяч двумя руками от груди в обруч, догонять его, пролезая в обруч; - воспитывать интерес к играм с мячом по сигналу – брать мячи и складывать их в корзину соревнуясь кто больше соберет; развивать согласованность движений, глазомер.

**«Играй, играй, мяч не теряй».** Итоговое занятие. Формировать многообразие действий с мячом – передача мяча в тройках; воспитывать интерес к играм с мячом, продолжать развивать – ходьбу, бег, прыжки, лазание; упражнять в умении по сигналу бросать мяч двумя руками от груди в обруч, догонять его, пролезая в обруч; -воспитывать интерес к играм с мячом по сигналу – брать мячи и складывать их в корзину соревнуясь кто больше соберет, развивать согласованность движений, глазомер.

- Тема № 9 Развлечение «Оранжевые старты»

- Тема № 10 Игровая деятельность «Городки»

**«Эти удивительные городки»** (вводное теоретическое). Познакомить детей с площадкой для игры городки; закрепить способы построения простейших фигур (забор, бочка), познакомить с новыми фигурами (письмо, рак); отрабатывать энергичное отталкивание в прыжках, формировать технику метания биты способом от плеча; учить правилам безопасной игры; воспитывать интерес к русским народным играм, развивать координацию движений, точность.

**«Метни стрелу».** Познакомить детей с площадкой для игры городки; закрепить способы построения простейших фигур (забор, бочка), познакомить с новыми фигурами (письмо, рак); отрабатывать энергичное отталкивание в прыжках, формировать технику метания биты способом от плеча; учить правилам безопасной игры; воспитывать интерес к русским народным играм, развивать координацию движений, точность.

**«Составь фигуру».** Продолжить знакомить с площадкой для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ- прямой рукой сбоку, от плеча); закрепить технику выполнения бега змейкой, прыжков, лазание на четвереньках, развивать координацию движений, воображение.

**«Когда бросаю пятерых выбиваю».** Продолжить знакомить с площадкой для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ- прямой рукой сбоку, от плеча); закрепить технику выполнения бега змейкой, прыжков, лазание на четвереньках, развивать координацию движений, воображение.

**«Метатели».** Продолжить знакомить с площадкой для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ- прямой рукой сбоку, от плеча); закрепить технику выполнения бега змейкой, прыжков, лазание на четвереньках, развивать координацию движений, воображение.

**«Попади в брусок».** Продолжить знакомить с площадкой для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ- прямой рукой сбоку, от плеча); закрепить технику выполнения бега змейкой, прыжков, лазание на четвереньках, развивать координацию движений, воображение.

**«Попади в песочницу».** Продолжить знакомить с площадкой для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ- прямой рукой сбоку, от плеча); закрепить технику выполнения бега змейкой, прыжков, лазание на четвереньках, развивать координацию движений, воображение.

**«Кто дальше?»** Продолжить знакомить с площадкой для игры, инвентарем для игры (городки, биты); повторить название и построение фигур, формировать технику правильного броска биты (способ- прямой рукой сбоку, от плеча); закрепить технику выполнения бега змейкой, прыжков, лазание на четвереньках, развивать координацию движений, воображение.

- **Тема № 11 Турнир «Городки»** отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), закреплять способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча).
- **Тема № 12 Итоговое занятие.**
- **Тема № 13 Контрольные тесты.**

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3–7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах [Электронный документ, доступ через личный кабинет на сайте издательства] / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. — М.: Вентана-Граф, 2015. — 224
2. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет [Текст] / Л.И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2017;
3. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа (4-5 лет). ФГОС. [Текст] / Л.И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2016;
4. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет [Текст] / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.
6. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 1992.
7. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение, 1992.
8. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

«**Футбол**» 1. Челночный бег на 30м (ловкость, быстрота). 2. Ведение мяча между кеглями 10м; расстояние между кеглями – 2м (ориентировка в пространстве, координация движений). 3. Удары по воротам – Бударов (число попаданий, техника). Удары проводятся с расстояния 4м; размеры ворот — 1×2м.

«**Баскетбол**» 1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота) 2. Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2-х метров (глазомер, сила) 3. Бросание и ловля мяча с расстояния 1,5-2 метров (техника, ловкость, глазомер).

«**Хоккей**» 1. Ведение шайбы, не отрывая клюшку, — 10м (техника, глазомер, скорость передвижения). 2. Ведение шайбы клюшкой между предметами. Расстояние между предметами — 2 м, длина дистанции — 10 м (координация движений, ориентировка в пространстве). 3. Удары по воротам с центра. Расстояние — 3 м (меткость, сила).

«**Городки**» 1. Сила кистей рук (правой или левой); измеряется детским динамометром; показания заносятся в таблицу. 2. Дальность броска биты правой или левой рукой: измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели (исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия). 3. Глазомер: оценивается число точных попаданий правой или левой рукой в один городок из пяти бросков (расстояние — 3м)



## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Данная программа позволяет сформировать представления детей о спортивных играх (футбол, теннис, хоккей, городки, баскетбол), применять приобретённые знания в практической деятельности; способствует расширению кругозора, словарного запаса, укреплению здоровья детей.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами; попадать в предмет, забивать мяч в ворота с разного расстояния.

**Теннис.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать рукой и ракеткой мяч от пола, стену.

*Хоккей.* Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

**Городки.** Бросать битую прямой рукой сбоку, от плеча для выбивания городков с линии кона и полукона, стремясь за один удар выбить как можно больше городков. Знать 4-5 фигур, уметь их самостоятельно строить.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, снизу двумя руками, с отскоком от пола) в движении; ловить летящий мяч в движении. Вести мяч одной рукой. Забрасывать мяч в корзину. Вести мяч с изменением направления и скорости передвижения.

Совместная деятельность детей, родителей и педагогов способствует установлению благоприятного климата в детском коллективе, формированию культуры здорового образа жизни, помогает в организации сотрудничества семьи и образовательного учреждения.

## **7. ПЕРСПЕКТИВЫ РАБОТЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ И РАЗВИТИЮ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа - это комплексная система занятий, упражнений, развивающих игр, диагностических заданий, учебных материалов.

В целях совершенствования и развития содержания программы запланирована следующая работа:

- методические разработки;
- развивающие комплексы;
- конспектов занятий;
- консультаций и рекомендаций для родителей.





