

Муниципальное учреждение Управление образования Миллеровского района  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Мальчевский Дом детства и юности

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО МДЮЮ  
Протокол от «23» августа 2023г  
№ 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО МДЮЮ  
Чередищев В. П.  
Приказ от «23» августа 2023 г.  
№ 30



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровишка»**

Возраст детей: 5-7 лет  
Срок реализации программы:  
1 год ( 144 часа)  
Разработчик: Каравасев Егор  
Владимирович, педагог дополнительного  
образования

ст. Мальчевская  
2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
2.1	Учебный план	9
2.2	Календарный учебный график	29
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	30
3.1	Условия реализации программы	30
3.2	Формы контроля и аттестации	30
3.3	Планируемые результаты	31
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	32
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	34
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ	37
	Приложение 1	37
	Приложение 2	38
	Приложение 3	143

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 5-7 лет. Её реализация направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление наиболее одаренных детей.

Дополнительная образовательная программа должна быть составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;
- Уставом МБУ ДО МДДиЮ.

**Актуальность** данной программы состоит в социальном заказе образовательного учреждения МБДОУ детский сад №14, а также детского и родительского запроса на дополнительные образовательные услуги по физкультурно-спортивному направлению.

Необходимость работы объединения возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года;

- большая загруженность статическими занятиями;
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей.

Разработки данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа физкультурно - спортивного объединения «Здоровейка».

**Новизна** программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей с ОВЗ и детей инвалидов раннего и дошкольного возраста.

Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей без медицинских противопоказаний и детей с ограниченными возможностями здоровья 5-7 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, гимнастика для профилактики снижения зрения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение.

Методы и формы работы показаны детям дошкольного возраста и способствуют укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровишка» направлена на коррекцию физического развития обучающихся, реабилитацию двигательных функций организма. Это диктуется социальным заказом родителей (законных представителей) о более продуманном индивидуальном подходе в образовании к детям без медицинских противопоказаний и детям с ограниченными возможностями.

**Педагогическая целесообразность** программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого

овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

**Отличительными особенностями** дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивного направления является следующее:

- Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой в ДОУ и дополнена с учетом интересов детей, здоровья (в зависимости от возраста, пола, времени года) и учреждения.
- Направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей. Программа ориентирована на детей в возрасте 5-7 лет без медицинских противопоказаний и детей с ОВЗ, детей - инвалидов в возрасте 5-7 лет (ДЦП, аутисты). Степень предварительной подготовки ребенка значения не имеет. Детский церебральный паралич характеризуется появлением двигательных, речевых, умственных нарушений. Все движения обучающихся оказываются замедленными, по мере взросления развивается диспропорция между уровнем мышления и представлением об окружающем их пространстве. Другая особенность развития обучающихся с ДЦП связана с измененной активностью головного мозга. Это означает, что если обучающийся обладает нормальным интеллектом, он с трудом усваивает определенный объем знаний за ограниченный период времени, быстрее устает в сравнении со здоровыми сверстниками. Отклонения психо-эмоционального характера у обучающихся с ДЦП проявляются по-разному. Одни обучающиеся могут быть излишне застенчивы, пассивны и безынициативны, с трудом идут на контакт с другими обучающимися, то для второй категории - характерна излишняя возбудимость, резкая смена настроений, немотивированная агрессия и раздражительность.

Для обучающихся - аутистов характерно общее расстройство развития с максимальным дефицитом сферы общения и эмоций:

- нет потребности в контакте с окружающими людьми;
- отторженность от всего вокруг;
- слабость эмоционального реагирования, вплоть до полного безразличия;
- недостаточная реакция на звуковые и зрительные раздражители;
- приверженность к постоянству в окружающей обстановке;
- склонность к стереотипам и примитивным движениям;

- различные речевые и интеллектуальные нарушения, чаще всего - это умственная отсталость.

**Режим занятий:** Занятия в группах 1-го года обучения проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа с 10-минутным перерывом между каждым часом. Занятия в группах 2-го года обучения проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа с 10-минутным перерывом между каждым часом. Режим занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.3172-14 (от 04.07.2014 №41):

- в кабинете обеспечивается освещенность люминесцентными лампами 300-500 лк;
- температура воздуха в спортивном зале 17 - 20С;
- помещение для занятий ежедневно проветриваются во время перерывов между занятиями и в конце дня проводится влажная уборка;
- учебный спортивный инвентарь соответствует росту и возрасту детей.

**Уровень освоения:** Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 год -144 часа, занятия 2 раза в неделю;

Второй год обучения рассчитан на 216 часов, занятия 3 раза в неделю.

С первого года обучения дети получают стартовые, начальные знания.

Со второго года более базовые и продвинутое знания и практическую отработку.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

При составлении программы учтены возрастные и психофизиологические особенности обучающихся.

Данная программа предполагает использование следующих форм обучения:

1. Занятие - основная форма обучения, где осуществляется освоение учебного материала всей группой обучающихся.
2. Дополнительные формы работы, которые предполагают выполнение некоторых видов работ дома под руководством и контролем родителей.

Выбор формы организации образовательного процесса зависит от содержания и реализации системно - деятельностного подхода: индивидуальная, фронтальная и групповая. Формы проведения учебных занятий: демонстрация - объяснение, практическое занятие, подвижные игры, конкурсы, спортивные праздники, состязания.

Методы работы: круговой тренировки, игровой, соревновательный, наглядный.

При планировании программы учитывается: индивидуально - психологические особенности ребенка; возрастные особенности; группу здоровья ребенка.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы offline занятий. Offline –обучающиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени

занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи обучающегося.

### **Реализация воспитательной работы**

В рамках дополнительной образовательной программы предусмотрено проведение: (спортивных состязаний, «Дней Здоровья», «Веселых стартов», спортивно-игровых программ, познавательных программ, викторин, посещение спортивных праздников и соревнований).

Для воспитательного пространства характерно:

- наличие благоприятного духовно-нравственного и эмоционально-психологического климата;
- построение работы по принципу доверия и поддержки между всеми участниками педагогического процесса;
- воспитательная работа имеет социально-ориентированную направленность и осуществляется в соответствии с ежегодно разрабатываемым планом воспитательной работы.

Эффективно решать учебно-воспитательные задачи можно только в тесном сотрудничестве с родителями. В этой связи в начале учебного года с родителями подробно обсуждаются интересы и увлечения ребенка, которые в дальнейшем будут учитываться при организации учебной деятельности. Немаловажным фактом при проведении занятий является сотрудничество детей с родителями. Такая связь поколений является наиболее эффективным способом для передачи социокультурных ценностей.

В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
  - высокая организация учебного процесса;
  - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
  - дружный коллектив.
- Работа с родителями обучающихся или их законными представителями:
  - регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
  - помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
  - организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
  - привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении.

Список воспитательных мероприятий объединения «Здоровишка» (см. Приложение 1).

**Цель:** сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, привлечение детей с ОВЗ и детей-инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение результатов через участие в соревнованиях различного уровня.

**Задачи программы для 1 и 2 года обучения.**

Образовательные

- осваивать двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
- освоить простые подвижные игры и эстафеты, а также различные гимнастические упражнения с предметами и без, упражнения для формирования правильной осанки;
- формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;

Развивающие.

- развивать пространственно-временную дифференцировку;
- развивать устойчивости к раздражению вестибулярного аппарата средствами физических упражнений;
- развивать способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развивать чувства темпа, ритма движения, развитие креативных способностей с использованием средств АФК, обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям спортом, чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- укреплять здоровье и содействовать разностороннему физическому развитию;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме;
- способствовать проявлению самостоятельности, активности, ответственности.

## II. Учебный план. Календарный учебный график.

### 2.1 Учебный план 1 года обучения

№	Раздел / Тема занятия	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
1	<b>1.1 Знакомство. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Введение в образовательную программу.</b>	1		1	Беседа. Входное тестирование физических качеств(на начало учебного года)
2	<b>Упражнения на развитие основных движений:</b> <b>2.1</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах бросая мяч двумя руками снизу. Игра «Держи осанку» Игра «Дерево - куст» Игра: «Ловишки» <b>2.2</b> Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. Ползание на четвереньках между предметами. Игровое упражнение «Строители». Русская народная игра «Гуси-лебеди» <b>2.3</b> Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе. Придумать разные способы перекатывания мяча. <b>2.4.</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие — ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч» Игра «Не попадись».		13	13	Наблюдение  Соревнования, игровые задания  Наблюдение  Промежуточное тестирование физических качеств
3	<b>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и</b>	1	15	16	

	<p><b>развитию опорно-двигательного аппарата.</b></p> <p><b>3.1</b> Беседа «Чтобы кожа была здоровой». Упражнения с мячами - массажерами. Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное), «Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».</p> <p><b>3.2</b> Игра «Волейбол с воздушным шариком». Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами. Игра: Бездомный заяц</p> <p><b>3.3</b> Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Упражнения с мячами – массажерами. Удерживать предмет на ладонке, перенести мяч на ракетке.</p> <p>Игра «Мы весёлые ребята»</p> <p><b>3.4</b> Прелезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины. Игры «Волейбол с воздушным шариком» «День и ночь»</p> <p><b>3.5</b> Подбрасывание мяча, хлопнуть в ладоши и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Игры «Удочка» «Совушка»</p>	1	3	4	Беседа Выполнение специальных упражнений.
			4	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
		2	2	2	Соревнования, игровые задания
		4	4	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
		2	2	2	Промежуточное тестирование физических качеств
4	<p><b>Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.</b></p> <p><b>4.1</b> Беседа «Что такое плоскостопие? Как его избежать?»</p>	1	15	16	
		1	3	4	Беседа Выполнение

	<p>Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, повторить 2-3 раза. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди). Игра Зверолов</p> <p>Игра: Золотые ворота</p> <p><b>4.2</b> Упражнения для профилактики плоскостопия с массажными мячами; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p>Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.</p> <p>Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина» <i>Игра «Повтори за мной»</i></p> <p><b>4.3</b> Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Укреплять мышцы стопы. Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Игры «Ловкие ноги». «Бабка Яга».</p> <p><b>4.4</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстоянии 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Стоя на месте, удерживать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руку. Игры «Совушка». «Два Мороза»</p> <p><b>4.5</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстоянии 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Упражнение «Собери шишки». «Выложи пуговицами рисунок» «Передай платочек ножкой»</p>				<p>специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Соревнования, игровые задания. Эстафеты.</p> <p>Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Промежуточное тестирование физических качеств</p>
5	<b>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	

	<p><b>5.1</b> Упражнение для стоп с гимнастической палкой: «Елочка» «Перекат палку ножкой» «Пройди по палочке» и др. Перебрасывание мяча среднего диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола), Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Игра «Самый стойкий»</p> <p><b>5.2</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Гимнастика для стоп. Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Игра Нарисуй картину Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».</p> <p><b>5.3</b>Разминка «3 поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы». Упражнение на расслабление всего организма</p> <p><b>5.4</b>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную. Ходьба змейкой на носочках/пяточках. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. .Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Гимнастика для глаз «Веселая неделька». Игра «Совушка». Игра «Два Мороза»</p> <p><b>5.5</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи), ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах между предметами. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Игры «Кого не стало». «Хвосты». «Белки, шишки и орехи».</p>	4	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
		2	2	Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
		4	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
		4	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
		2	2	Промежуточное тестирование физических качеств
6	<p><b>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.</b></p> <p><b>6.1</b> Беседа «Как мы дышим?» Упражнение для дыхания «Поймай комара» «Надуй шарик». Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч</p>	1	<b>13</b>	<b>14</b>
		1	3	4
				Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	<p>перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах. Игры «Передай мяч». «Баба Яга».</p> <p><b>6.2</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Прыжки по прямой— два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит».Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>6.3</b>Лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге до предмета.</p> <p>Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игры «Белки, шишки и орехи», «Не попадись».</p> <p><b>6.4</b> Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.</p> <p>Игры «Докати обруч до флажка» «Два Мороза»</p>	1	3	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	<p>Прыжки по прямой— два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит».Игра «Хитрая лиса»</p>	1	3	4	Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
	<p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге до предмета.</p> <p>Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игры «Белки, шишки и орехи», «Не попадись».</p> <p><b>6.4</b> Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.</p> <p>Игры «Докати обруч до флажка» «Два Мороза»</p>	1	1	2	Промежуточное тестирование физических качеств
7	<p><b>Массаж и самомассаж.</b></p> <p><b>7.1</b> Беседа «Что такое массаж? Виды массажа»</p> <p>Разучить массаж кистей и пальцев рук. Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при</p>	1 1	11 3	12 4	Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение  Выполнение

	<p>ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игра «Совушка».</p> <p><b>7.2</b> Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игровые упражнения с мячом. Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей</p> <p>Игра м/п «Белки, шишки и орехи».</p> <p><b>7.3</b> Комплекс упражнений с массажными мячиками. Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игры «Салки со скакалкой» «Летает – не летает»</p> <p><b>7.4</b> Игры с элементами массажа. «Горячий мяч с массажным мячиком» «Кто быстрее соберет массажные мячики» Эстафеты «Перенеси массажные мячики» «Передай массажный мяч прокатывая его ножкой» (сидя)</p>	4	4	<p>специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Соревнования, игровые задания. Эстафеты.</p> <p>Промежуточное тестирование физических качеств</p>
8	<p><b>Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.</b></p> <p><b>8.1</b> Упражнение «Покрути обруч». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Разминка «Фиксики». Игра «Ловишки».</p> <p><b>8.2</b> Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с переключением предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения с мячами – массажерами. Эстафета «Бег в шляпах». «Горячий мяч». «Вышибалы».</p> <p><b>8.3</b> Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие. «Упражнения с мешочком на голове» Прыжки на правой и левой ноге до предмета. Игра «Строители». Игра «Горячий мяч». (лежа на животе, спине) Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Русская народная игра «Два Мороза».</p> <p><b>8.4</b> Прыжки, продвигаясь вперед на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком.</p>	14	14	<p>Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Соревнования, игровые задания. Эстафеты.</p> <p>Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Промежуточное тестирование физических качеств</p>

	Ходьба по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками-20 раз, одной – 10 раз. Игры «Охотники и звери» «Кто ушёл»				
9	<p><b>Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча</b></p> <p><b>9.1</b> Беседа «Мой весёлый звонкий мяч. Игры с мячом»</p> <p>Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, бег змейкой, бег между предметами. Броски мяча разными способами. «От груди» «Из-за головы» «С ударом об пол» «С низу».</p> <p>Игры: «Вышибала» «Найди свой цвет».</p> <p><b>9.2.</b> Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз, с хлопком. Упражнения с мячом в парах. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». «Жизнь леса». Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба».</p> <p><b>9.3</b> Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Ходьба по гимнастической скамейке, с подбрасывание мяча, мяч вокруг себя, переключиванием мяча из руки в руку (вперед себя, за спиной, над головой) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции. Ведение мяча в прямом направлении. Упражнения на расслабление и релаксацию. Игры «Вышибалы», «Кого не стало».</p> <p><b>9.4</b> Ходьба с мячом по гимнастической скамейке: мяч вокруг себя; с ударом об лавочку; подбросить и поймать на каждый шаг; переключивать мяч из руки в руку над головой; подбросить хлопнуть и поймать.</p> <p>П.И «Вышибалы»</p> <p><b>9.5</b> Упражнения с мячом (подбрось и поймай, подбрось, хлопок и ловля и тд). Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча одной/двумя руками. Упражнения с мячом на гимнастической скамейке.</p>	1 1	21 5	22 6	<p>Беседа. Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Соревнования, игровые задания. Эстафеты.</p> <p>Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Промежуточное тестирование физических качеств</p>
10	<b>Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и</b>		18	18	Выполнение специальных упражнений.

	<p><b>навыков.</b></p> <p><b>10.1</b> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах. Игры «Фигура» «Мяч над головой»</p> <p><b>10.2</b> Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3—4 м. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча друг другу одной рукой и ловля его двумя руками. Упражнение «Доброе животное» Игра «По местам»</p> <p><b>10.3</b> Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3—4 м. Ползание «по-медвежьи». Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Игры «Угадай эмоцию» «Передай мяч»</p> <p><b>10.4</b> Упражнения с обручем. Вращение обруча перед собой. Прокати обруч. Прыжки через обруч как через скакалку (вперед/назад). Покрути обруч на талии/руке/шее. Проскачи вдвигающийся обруч.</p>	6	6	Наблюдение
		4	4	Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
		4	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
		4	4	Промежуточное тестирование физических качеств
11	<p><b>Итоговое занятие</b></p> <p><b>11.1</b> Закрепление и обобщение полученных знаний и умений..</p>	2	2	Итоговое тестирование физических качеств
			144ч	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1: вводное занятие

Цель: Беседа о физической культуре.

Теоретическая часть. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.

**Раздел 2,10.** Упражнения на развитие основных движений. Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

Цель: укрепление и сохранение физического и психического здоровья детей.

Практическая часть: Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать у детей быстроту, ловкость, выразительность движений. Развивать творческое воображение, внимание. Побуждать детей к речевой активности в процессе двигательной деятельности. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность. Воспитывать любовь к физкультуре, формировать потребность в ежедневных физических упражнениях.

**Раздел 3** Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

Цель: Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, увеличивать подвижность позвоночника.

Практическая часть: Обучать умению управлять своим телом, за счет четкой ориентации в пространстве и обогащать двигательную культуру детей. Формировать навык правильной осанки, закреплять правильное положение осанки, восстановление нарушений статики. Уменьшать статическую нагрузку на позвоночник, увеличивать силовую выносливость мышц туловища, повышать мобильность опорно-двигательного аппарата в целом.

**Раздел 4,5** Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Цель: Укрепление свода стопы, повышать моторную плотность и эмоциональный фон занятия и в некоторых случаях специально корректирующие.

Практическая часть: Развитие координационных способностей, развитие голеностопного сустава, сознательное овладение двигательным аппаратом. Привлечение дошкольников к систематическим занятиям физкультурой. Пропаганда здорового образа жизни.

**Раздел 6:** Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

Цель: профилактика и лечение органов дыхания

Практическая часть: Создать оптимальные условия для поступления кислорода в ткани. Развить дыхательные мышцы. Укрепить голосовые связки.

**Раздел 7:** массаж и самомассаж.

Цель: Воспитывать интерес к оздоровительному массажу.

Практическая часть: Обучать элементам массажа. Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.

**Раздел 8:** Упражнения, способствующие развитию координационных способностей

Цель: совершенствовать основные движения, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования,

ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия.

Практическая часть: развивать физические качества воспитанников; формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать, воспитывать смелость, решительность, уверенность в собственных силах.

**Раздел 9:** Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча

Цель: Создание условий для развития способностей детей играть в игры с мячом.

Практическая часть: определить содержание обучения детей техники ведения мяча с учетом физического развития детей, возрастных особенностей и физической подготовленности; обучать детей технике ведения мяча; воспитывать нравственно-волевые качества детей; развивать ловкость, ритмичность, точность и координацию движений.

**Раздел 11:** Закрепление

Цель: Воспитывать желание заниматься физкультурой, использовать в игре спортивное оборудование, поощрять детей с высокой двигательной активностью.

Практическая часть: Закрепить умение детей в ходьбе и беге в заданном направлении, продолжать развивать умение сохранять равновесие, закрепить умение прыгать с места, с разбега, приземляясь на полусогнутые ноги. Продолжать развивать ловкость и умение, выполнять команды в передвижениях, образно выполнять движения по заданию. Закрепить умение уверенно владеть гимнастическими предметами: обруч, мяч мягкий средний. Закрепить умения выполнять упражнения ритмично, внимательно слушая музыкальное сопровождение. Закрепить итоговые результаты в прыжках с места, передвижение по гимнастической скамье.

## Учебный план 2 года обучения

№	Раздел / Тема занятия	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		теория	практика	всего	
1	<b>1.1 Знакомство. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Введение в образовательную программу.</b>	2		2	Беседа. Входное тестирование физических качеств(на начало учебного года)
2	<b>Упражнения на развитие основных движений:</b> <b>2.1</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах бросая мяч двумя руками снизу. Игра «Держи осанку» Игра «Дерево - куст» Игра: «Ловишки» <b>2.2</b> Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. Ползание на четвереньках между предметами. Игровое упражнение «Строители». Русская народная игра «Гуси-лебеди» <b>2.3</b> Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе. Придумать разные способы перекатывания мяча. <b>2.4.</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч» Игра «Не попадись».	1	22	22	Наблюдение
		1	3	4	Наблюдение
		1	5	6	Соревнования, игровые задания
		1	5	6	Наблюдение
		1	5	6	Промежуточное тестирование физических качеств
	19				

3	<b>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</b>	1	18	18	
	<b>3.1</b> Беседа «Чтобы кожа была здоровой». Упражнения с мячами - массажерами. Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное), «Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».	2	2	2	Беседа Выполнение специальных упражнений.
	<b>3.2</b> Игра «Волейбол с воздушным шариком». Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами. Игра: Бездомный заяц	1	3	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	<b>3.3</b> Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Упражнения с мячами – массажерами. Удерживать предмет на ладонке, перенести мяч на ракетке.	1	3	4	Соревнования, игровые задания
	Игра «Мы весёлые ребята» <b>3.4</b> Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины. Игры «Волейбол с воздушным шариком» «День и ночь»	1	3	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
<b>3.5</b> Подбрасывание мяча, хлопнуть в ладоши и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Игры «Удочка» «Совушка»				Промежуточное тестирование физических качеств	
4	<b>Упражнения, способствующие</b>	1	24	24	

<p><b>профилактике плоскостопия.</b>  <b>4.1</b> Беседа «Что такое плоскостопие? Как его избежать?»  Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, повторить 2-3 раза. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди). Игра Зверолов  Игра: Золотые ворота</p>	2	4	6	Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
<p><b>4.2</b> Упражнения для профилактики плоскостопия с массажными мячами; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.  Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.  Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина» <i>Игра «Повтори за мной»</i></p>	2	4	6	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
<p><b>4.3</b> Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Укреплять мышцы стопы. Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Игры «Ловкие ноги». «Бабка Яга».</p>	1	3	4	Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
<p><b>4.4</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Стоя на месте, удерживать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке. Игры «Совушка». «Два Мороза»</p>	1	3	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
<p><b>4.5</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Упражнение «Собери шишки». «Выложи пуговицами рисунок» «Передай платочек</p>	1	3	4	Промежуточное тестирование физических качеств

	ножкой				
5	<p><b>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы</b></p> <p><b>5.1</b> Упражнение для стоп с гимнастической палкой: «Елочка» «Пережат палку ножкой» «Пройди по палочке» и др. Перебрасывание мяча среднего диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола), Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Игра «Самый стойкий»</p> <p><b>5.2</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Гимнастика для стоп. Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Игра Нарисуй картину Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».</p> <p><b>5.3</b>Разминка «3 поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы». Упражнение на расслабление всего организма</p> <p><b>5.4</b>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. Ходьба змейкой на носочках/пяточках. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Гимнастика для глаз «Веселая неделька». Игра «Совушка». Игра «Два Мороза»</p> <p><b>5.5</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи), ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах между предметами. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Игры «Кого не стало». «Хвосты». «Белки, шишки и орехи».</p>	2	4	6	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
		1	3	4	Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
		2	4	6	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
		1	3	4	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
		2	4	6	Промежуточное тестирование физических качеств
6	<p><b>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.</b></p> <p><b>6.1</b> Беседа «Как мы дышим?»</p> <p>Упражнение для дыхания «Поймай</p>	1	28	28	
		2	4	6	Беседа Выполнение

	<p>комара» «Надуй шарик». Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>Игры «Передай мяч». «Баба Яга».</p> <p><b>6.2</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Прыжки по прямой— два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».</p> <p>Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит». Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>6.3</b> Лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге до предмета.</p> <p>Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игры «Белки, шишки и орехи», «Не попадись».</p> <p><b>6.4</b> Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.</p> <p>Игры «Докати обруч до флажка» «Два Мороза»</p>	2	4	6	<p>специальных упражнений.</p> <p>Наблюдение</p> <p>Выполнение специальных упражнений.</p> <p>Наблюдение</p> <p>Соревнования, игровые задания.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Промежуточное тестирование физических качеств</p>
7	<p><b>Массаж и самомассаж.</b></p> <p><b>7.1</b> Беседа «Что такое массаж? Виды массажа»</p> <p>Разучить массаж кистей и пальцев рук. Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются. Ходьба по дорожке с</p>	1 2	26 4	26 6	<p>Беседа</p> <p>Выполнение специальных упражнений.</p> <p>Наблюдение</p>

	<p>закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игра «Совушка».</p> <p><b>7.2</b> Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игровые упражнения с мячом. Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей Игра м/п «Белки, шишки и орехи».</p> <p><b>7.3</b> Комплекс упражнений с массажными мячиками. Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игры «Салки со скакалкой»«<b>Летает – не летает</b>»</p> <p><b>7.4</b> Игры с элементами массажа. «Горячий мяч с массажным мячиком» «Кто быстрее соберет массажные мячики» Эстафеты «Перенеси массажные мячики» «Передай массажный мяч прокатывая его ножкой» (сидя)</p>	2	4	6	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	<p><b>7.3</b> Комплекс упражнений с массажными мячиками. Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игры «Салки со скакалкой»«<b>Летает – не летает</b>»</p>	2	2	6	Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
	<p><b>7.4</b> Игры с элементами массажа. «Горячий мяч с массажным мячиком» «Кто быстрее соберет массажные мячики» Эстафеты «Перенеси массажные мячики» «Передай массажный мяч прокатывая его ножкой» (сидя)</p>	3	5	8	Промежуточное тестирование физических качеств
8	<p><b>Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.</b></p> <p><b>8.1</b> Упражнение «Покрути обруч». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Разминка «Фиксики». Игра «Ловишки».</p> <p><b>8.2</b> Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения с мячами – массажерами. Эстафета «Бег в шляпах». «Горячий мяч». «Вышибалы».</p> <p><b>8.3</b> Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие. «Упражнения с мешочком на голове» Прыжки на правой и левой ноге до предмета. Игра «Строители». Игра «Горячий мяч». (лежа на животе, спине) Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами.</p>	3	5	8	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
		4	6	10	Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
		3	5	8	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
			<b>34</b>	<b>34</b>	

	Русская народная игра «Два Мороза». <b>8.4</b> Прыжки, продвигаясь вперёд на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком. Ходьба по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками-20 раз, одной – 10 раз. Игры «Охотники и звери» «Кто ушёл»	3	5	8	Промежуточное тестирование физических качеств
9	<b>Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча</b> <b>9.1</b> Беседа «Мой весёлый звонкий мяч. Игры с мячом» Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, бег змейкой, бег между предметами. Броски мяча разными способами. «От груди» «Из-за головы» «С ударом об пол» «С низу». Игры: «Вышибала» «Найди свой цвет». <b>9.2.</b> Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз, с хлопком. Упражнения с мячом в парах. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». «Жизнь леса». Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба». <b>9.3</b> Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Ходьба по гимнастической скамейке, с подбрасывание мяча, мяч вокруг себя, переключением мяча из руки в руку (впереди себя, за спиной, над головой) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции. Ведение мяча в прямом направлении. Упражнения на расслабление и релаксацию. Игры «Вышибалы», «Кого не стало».	1 2 2	18 4 4	18 6 6	Беседа. Выполнение специальных упражнений. Наблюдение  Соревнования, игровые задания. Эстафеты.  Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
10	<b>Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.</b> <b>10.1</b> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах. Игры «Фигура» «Мяч над головой» <b>10.2</b> Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3—4	2 2	16 2 4	16 4 6	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение  Соревнования, игровые задания.

	м. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча друг другу одной рукой и ловля его двумя руками. Упражнение «Доброе животное» Игра «По местам»				Эстафеты.
	<b>10.3</b> Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3—4 м. Ползание «по-медвежьи». Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Игры «Угадай эмоцию» «Передай мяч»	2	4	6	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	<b>10.4</b> Упражнения с обручем. Вращение обруча перед собой. Прокати обруч. Прыжки через обруч как через скакалку (вперед/назад). Покрути обруч на талии/руке/шее. Проскачи вдвигающийся обруч.	2	2	4	Промежуточное тестирование физических качеств
11	<b>Итоговое занятие</b> <b>11.1</b> Закрепление и обобщение полученных знаний и умений..	1	1	2	Итоговое тестирование физических качеств
	<b>ИТОГО:</b>			216ч	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1: вводное занятие

Цель: Беседа о физической культуре.

Теоретическая часть. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Ознакомить детей с гигиеническими и эстетическими требованиями к спортивной одежде. Развить слуховое внимание, сообразительность. Уметь создать выразительный образ.

**Раздел 2,10.** Упражнения на развитие основных движений. Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

Цель: укрепление и сохранение **физического и психического здоровья детей.**

Практическая часть: **Развивать** и совершенствовать двигательные умения и навыки. **Развивать у детей быстроту**, ловкость, выразительность движений. **Развивать** творческое воображение, внимание. Побуждать детей к речевой активности в процессе двигательной деятельности. Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность. Воспитывать любовь к **физкультуре**, формировать потребность в ежедневных **физических упражнениях.**

**Раздел 3** Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

**Цель:** Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, увеличивать подвижность позвоночника.

**Практическая часть:** Обучать умению управлять своим телом, за счет четкой ориентации в пространстве и обогащать двигательную культуру детей. Формировать навык правильной осанки, закреплять правильное положение осанки, восстановление нарушений статики. Уменьшать статическую нагрузку на позвоночник, увеличивать силовую выносливость мышц туловища, повышать мобильность опорно-двигательного аппарата в целом.

**Раздел 4,5** Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

**Цель:** Укрепление свода стопы, повышать моторную плотность и эмоциональный фон занятия и в некоторых случаях специально корректирующие.

**Практическая часть:** Развитие координационных способностей, развитие голеностопного сустава, сознательное овладение двигательным аппаратом. Привлечение дошкольников к систематическим занятиям физкультурой. Пропаганда здорового образа жизни.

**Раздел 6:** Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

**Цель:** профилактика и лечение органов дыхания

**Практическая часть:** Создать оптимальные условия для поступления кислорода в ткани. Развить дыхательные мышцы. Укрепить голосовые связки.

**Раздел 7:** массаж и самомассаж.

**Цель:** Воспитывать интерес к **оздоровительному массажу**.

**Практическая часть:** Обучать элементам массажа. Закреплять **технику** выполнения различных видов игровых массажей. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки.

**Раздел 8:** Упражнения, способствующие развитию координационных способностей

**Цель:** совершенствовать основные движения, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, **координации выполнения движений**, удержания равновесия.

**Практическая часть:** **развивать** физические качества воспитанников; формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и **способности ее регулировать**, воспитывать смелость, решительность, уверенность в собственных силах.

**Раздел 9:** Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча

Цель: Создание условий для развития способностей **детей** играть в игры с мячом.

Практическая часть: определить содержание **обучения детей техники ведения мяча** с учетом физического развития **детей**, возрастных особенностей и физической подготовленности; **обучать детей технике ведения мяча**; воспитывать нравственно-волевые качества **детей**; развивать ловкость, ритмичность, точность и координацию движений.

### **Раздел 11: Закрепление**

Цель: Воспитывать желание заниматься физкультурой, использовать в игре спортивное оборудование, поощрять детей с высокой двигательной активностью.

Практическая часть: Закрепить умение детей в ходьбе и беге в заданном направлении, продолжать развивать умение сохранять равновесие, закрепить умение прыгать с места, с разбега, приземляясь на полусогнутые ноги. Продолжать развивать ловкость и умение, выполнять команды в передвижениях, образно выполнять движения по заданию. Закрепить умение уверенно владеть гимнастическими предметами: обруч, мяч мягкий средний. Закрепить умения выполнять упражнения ритмично, внимательно слушая музыкальное сопровождение. Закрепить итоговые результаты в прыжках с места, передвижение по гимнастической скамье

## **2.2 Календарный учебный график**

- Начало учебного периода определяется Уставом МБ ДОУ Детский сад №14;
- Дата начала обучения - 01.09.2022 г;
- Дата окончания обучения - 31.05.2023;
- Количество учебных недель – 36;
- Количество учебных дней – 72;
- Каникулы – отсутствуют;
- Календарный учебный график см. в Приложении 2.

### III. Содержание программы

#### 3.1 Условия реализации программы

Успешной реализации программы способствует наличие постоянного рабочего помещения (спортивного зала) со всеми необходимыми материалами и оборудованием.

##### **Материально-техническое обеспечение:**

Скамейка гимнастическая- 2шт.

Маты гимнастические -2шт.

Ворота для мини-футбола -2шт.

Мешочкинаполнителем-15шт.

Обручигимнастическиедиаметром80см-15шт.

Мячи резиновые среднего размера- 15шт.

Палкигимнастические-10шт.

Скакалки-15 шт.

Мячи - массажеры – 20 шт.

Мячи хопы -2 шт.

Кольцебросы -6 шт.

Кегли -30шт.

Мячи футбольные –5 шт.

Мячи волейбольные–5 шт.

Мячи баскетбольные–5 шт.

Дуги -2 шт

Дорожки шагов -1 шт

Ребристые дорожки – 3 шт.

**Кадровое обеспечение программы** - для работы по данной образовательной программе необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, знания дошкольной педагогики и психологии, любовь к детям, коммуникативные и творческие способности, организаторские и артистические способности, умение анализировать свою деятельность, адекватную самооценку.

#### 3.2 Формы контроля и аттестации

**Формы контроля:** итоговое занятие, визуальное педагогическое наблюдение за обучающимися на занятиях, соревновательные мероприятия. Критерии оценивания уровня обученности детей следующие: техничность исполнения упражнений, правильная последовательность, амплитудность.

**Промежуточная и итоговая индивидуальная аттестация** является формой подведения итогов и проводится в начале, середине и конце учебного года. Ежегодно оценивается уровень сформированности специальных знаний, умений, навыков по трехбалльной системе: 1- низкий уровень, 2- средний уровень, 3 – высокий уровень. Все данные сводятся в итоговую таблицу.

Критерии оценивания определяется уровнем развития физических качеств (сила, ловкость, быстрота, равновесие, гибкость, координационные возможности) и степенью сформированности двигательных навыков (основных движений – бег, прыжки, лазание, метание). Так, успешность овладения двигательными навыками обусловлена достаточным уровнем развития физических качеств. В свою очередь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздействие на физическую подготовленность.

С целью оценки физической подготовленности дошкольников используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Эти тесты отличаются доступностью выполнения, не требуют дополнительной подготовки воспитателя и сложного оборудования для проведения. Во время тестирования важно учитывать индивидуальные возможности ребенка, внимательно следить за внешними признаками утомления.

### **3.3 Планируемые результаты**

Результаты для 1 и 2 годов обучения:

#### Личностные.

- Научатся проявлять личностные качества (самостоятельность, активность, ответственность, уверенность);
- разовьют способность к культуре общения и поведения в социуме (чувство коллективизма, взаимопомощи, контактность, эмпатию, толерантность, экологически ответственное поведение);
- разовьют способность к укреплению здоровья и разностороннему физическому развитию.

#### Метапредметные:

- научатся ориентировке в пространстве и времени;
- разовьют способность к ориентировке в пространстве;
- научатся правильно формулировать свои мысли и доносить свою позицию до других, аргументируя фактами;
- научатся осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

#### Предметные

- освоят двигательные навыки и умения (гимнастические упражнения с предметами и без, упражнения для формирования правильной осанки и др), узнают о пользе здорового образа жизни (утренней зарядки, физических упражнений);
- узнают простые подвижные игры и эстафеты;
- обогатят словарный запас в процессе занятий физическими упражнениями.

#### **IV. Методическое обеспечение**

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном объединении «Здоровишка» проводится с учетом общего функционального состояния детей дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

Алгоритм учебного занятия:

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

В водную часть включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.

В основную часть входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног; рисовать, зажав карандаш пальцами ног. Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

Заключительная часть строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, с октября по май, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия.

Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр и малоподвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактике плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы объединения «Здоровишка» делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

**Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения** с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы обучающихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для обучающихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме. При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы offline занятий. Offline – обучающиеся выполняют полученные посредством WhatsApp задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течение всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи обучающегося.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

## V. Диагностический инструментарий

Диагностическая деятельность педагога — неотъемлемая составляющая его профессиональной деятельности, направленной на выявление фактического состояния, специфических особенностей, происходящих изменений в участниках и в самом процессе педагогического взаимодействия, а также на прогнозирование перспектив этих изменений. Для выявления и фиксации соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации программы педагогом используется **Диагностическая карта** (Приложение 3).

## VI. Список литературы

### Список литературы для педагога и подготовки программы

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогике жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
3. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
5. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
6. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
7. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
8. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
9. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
10. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
11. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».
13. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы(включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с.
14. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2018г.
15. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». 2018г.

16. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей / Е.Б.Евладова,Л.Г.Логинова,Н.Н.Михайлова.-М.:Владос,2015.– 352с.
17. Иванченко,В.Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016. –352 с.
18. Моргун,Д.В.Дополнительноеобразованиедетейвопросах и ответах/Д.В. Моргун,Л.М.Орлова.-М.:Эко Пресс,2016.–140с.
19. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2020г.
20. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей3-5лет,/ Л.И.Пензулаева–М.: Владос,2003.
21. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2020.г
22. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2020г.
23. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М, издательство ГНОМ и Д, 2019г.
24. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа для детей с тяжелой зрительной патологией: Учебно-методическое пособие / Сост. Л. Н. Ростомашвили. - СПб.
25. Астапов В.М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. – Международная педагогическая академия.
26. Астафьев Н.В ,Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников–Омск.
27. Байкина Н.Г.,Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. - М.:Советский спорт.
28. Выготский Л.С. Основы дефектологии // Собрание сочинений в 6 томах. - М.:Педагогика, . - Т. 5.

#### **Перечень интернет-источников**

1. <https://pedsovet.su/load/308> Сайт Педсовет. [Раздел дошкольное образование — физкультура](#)
2. <http://kzg.narod.ru/>. - Журнал «Культура здоровой жизни»
3. <http://doshkolyonok.ru> Сайт Дошколенок.ру [Раздел Физическое воспитание](#)
4. <http://www.moi-detsad.ru>. Все для детского сада.
5. <http://www.fizkult-ura.ru/>. сайт «ФизкультУРА» создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.
6. <https://pedportal.net/nachalnye-klassy/fizkultura/>. Педагогический портал. Раздел дошкольное образование — физкультура

## VII. Приложения 1-3

### Приложение 1

#### Список воспитательных мероприятий творческого объединения «Здоровишка»

Месяц	Тематика	Мероприятие
Октябрь	Осенний праздник	Осенние эстафеты
Ноябрь	День народного единства	Патриотический праздник
Декабрь	Новый год	Весёлые новогодние конкурсы
Февраль	День Защитников Отечества	Соревнование
Март	Международный женский день	Праздничное мероприятие
Апрель	День Здоровья	Спортивный праздник
Май	9 мая	Патриотический праздник

Календарный учебный график для 1 года обучения (1 группа)

№	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	18.09	<b>1.1 Знакомство. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Введение в образовательную программу.</b>	2	8.35-8.55 9.00-9.20	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа. определение физических возможностей детей
2	20.09	<b>Упражнения на развитие основных движений:</b> <b>2.1</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах бросая мяч двумя руками снизу. Игра «Держи осанку» Игра «Дерево - куст» Игра:«Ловишки»	12 2	8.20-8.45 9.00-9.20	Очная	МБДОУ детский сад №14	Наблюдение, беседа, соревнования
	25.09	<b>2.2</b> Броски малого мяча	4	8.20-8.45			Наблюдение, беседа
	27.09	вверх двумя		9.00-9.20			

		руками. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. Ползание на четвереньках между предметами. Игровое упражнение «Строители». Русская народная игра «Гуси-лебеди»					
02.10		<b>2.3</b> Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч»-лежа на животе. Придумать разные способы перекатывания мяча.	2	8.35-8.55 9.00-9.20			Наблюдение , соревнования
04.10		<b>2.4.</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. Игра с мячом «Попади в кольцо».	4	8.20-8.45 9.00-9.20			
09.10				8.35-8.55 9.00-9.20			Наблюдение , беседа, игровые задания

		Игровое упражнение «Горячий мяч» Игра «Не попадись».					
3		<b>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</b>	16		Очная	МБДОУ детский сад №14	
	11.10	<b>3.1</b> Беседа «Чтобы кожа была здоровой».	4	8.20-8.45 9.00-9.20			Беседа Выполнение специальных упражнений.
	16.10	Упражнения с мячами - массажерами. Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное), «Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».		8.35-8.55 9.00-9.20			
	18.10	<b>3.2</b> Игра «Волейбол с воздушным шариком».	4	8.20-8.45 9.00-9.20			Наблюдение , беседа, игровые задания
	23.10	Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.		8.35-8.55 9.00-9.20			

	25.10	<p>Ползание на четвереньках между предметами. Игра: Бездомный заяц</p> <p><b>3.3</b>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Упражнения с мячами – массажерами. Удерживать предмет на ладонке,</p>	2	8.20-8.45 9.00-9.20			Наблюдение, беседа, игровые задания
	30.10	перенести мяч на ракетке.		8.35-8.55 9.00-9.20			
	01.11	Игра «Мы весёлые ребята» <p><b>3.4</b>Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики. Прыжки на двух ногах с мешочком,</p>	4	8.20-8.45 9.00-9.20			Беседа Выполнение специальных упражнений.

	08.11	<p>зжатым между колен, — как пингвины. Игры «Волейбол с воздушным шариком» «День и ночь»</p> <p><b>3.5</b>Подбрасывание мяча, хлопнуть в ладоши и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</p> <p>Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Игры «Удочка» «Совушка»</p>	2	8.20-8.45 9.00-9.20			Наблюдение, беседа, игровые задания
4	13.11 15.11	<p><b>Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.</b></p> <p><b>4.1</b> Беседа «Что такое плоскостопие? Как его избежать?»</p> <p>Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком</p>	16 4	8.35-8.55 9.00-9.20 8.20-8.45 9.00-9.20	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

		приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, повторить 2-3 раза. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди). Игра Зверолов				
20.11	4.2	Упражнения для профилактики плоскостопия с массажными мячами; Передача мяча в шеренгах. Игры «Фигура» «Мяч над головой	4	8.35-8.55		Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
22.11		Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансированию. Упражнение «Балерина» <i>Игра «Повтори за мной»</i>		9.00-9.20 8.20-8.45 9.00-9.20		
27.11	4.3	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье — подлезание под дугу прямо и	2	8.35-8.55 9.00-9.20		

		<p>боком в группировке, не касаясь руками пола.          Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Укреплять мышцы стопы. Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Игры «Ловкие ноги». «Бабка Яга».</p> <p><b>4.4</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Стоя на месте, удерживать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке</p> <p>Игры «Совушка». «Два Мороза»</p> <p><b>4.5</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой</p>						
	29.11		4	8.20-8.45				
	04.12			9.00-9.20				
				8.35-8.55				Беседа
				9.00-9.20				Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	06.12		2	8.20-8.45				
				9.00-9.20				Беседа
								Выполнение



		<b>5.2</b> . Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Гимнастика для стоп. Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Игра Нарисуй картину Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».	2	9.00-9.20			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
20.12				8.20-8.45			
25.12		<b>5.3</b> Разминка «3 поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».	4	9.00-9.20 8.35-8.55 9.00-9.20			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
27.12		Упражнение на расслабление всего организма		8.20-8.45			
10.01		<b>5.4</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Ходьба змейкой на носочках/пяточках. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. .Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с	4	9.00-9.20 8.35-8.55 9.00-9.20			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	15.01	<p>мешочком на голове. Гимнастика для глаз «Веселая неделька». Игра «Совушка». Игра «Два Мороза» <b>5.5</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи), ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах между предметами. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Игры «Кого не стало». «Хвосты». «Белки, шишки и орехи».</p>	2	8.35-8.55 9.00-9.20			Промежуточное тестирование физических качеств
6	17.01 22.01	<p><b>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.</b> <b>6.1</b> Беседа «Как мы дышим?» Упражнение для дыхания «Поймай комара» «Надуй шарик». Равновесие —</p>	14 4	8.20-8.45 9.00-9.20 8.35-8.55 9.00-9.20	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	24.01	<p>ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах. Игры «Передай мяч». «Баба Яга».</p> <p><b>6.2</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки по прямой— два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».</p>	2	8.20-8.45 9.00-9.20		Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
--	-------	---	---	------------------------	--	---

		Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит». Игра «Хитрая лиса»					
29.01		<b>6.3</b> Лазанье —	4	8.35-8.55			
31.01		подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.		9.00-9.20			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
		Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.		8.20-8.45			
		Прыжки на правой и левой ноге до предмета.		9.00-9.20			
		Массаж для профилактики простудных заболеваний.					
		Игры «Белки, шишки и орехи», «Не попадись».					
05.02		<b>6.4</b> Прыжки с ноги на ногу,	4	8.35-8.55			Промежуточное тестирование физических качеств
07.02		продвигаясь вперед на правой и левой ноге.		9.00-9.20			
		Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.		8.20-8.45			
		Ползание на четвереньках между предметами.		9.00-9.20			
		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись					

		за руки, с поворотом в другую сторону. Игры «Докати обруч до флажка» «Два Мороза»					
7	12.02 14.02	<b>Массаж и самомассаж.</b> <b>7.1</b> Беседа «Что такое массаж? Виды массажа» Разучить массаж кистей и пальцев рук. самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. <b>7.2</b> Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игровые упражнения с мячом. Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей Игра м/п «Белки, шишки и орехи».	12 4	8.35-8.55 9.00-9.20 8.20-8.45 9.00-9.20	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	19.02	<b>7.3</b> Комплекс упражнений с массажными мячиками.	2	8.35-8.55 9.00-9.20			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	21.02		2	8.20-8.45 9.00-9.20			Соревнован

	26.02 28.02	<p>Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игры «Салки со скакалкой» «Летает – не летает»</p> <p><b>7.4</b> Игры с элементами массажа. «Горячий мяч с массажным мячиком» «Кто быстрее соберет массажные мячики» Эстафеты «Перенеси массажные мячики» «Передай массажный мяч прокатывая его ножкой» (сидя)</p>	4	8.35-8.55 9.00-9.20 8.20-8.45 9.00-9.20			<p>ия, игровые задания. Эстафеты.</p> <p>Промежуточное тестирование физических качеств</p>
8	04.03 06.03	<p><b>Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.</b></p> <p><b>8.1</b> Упражнение «Покрути обруч». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Разминка «Фиксики». Игра «Ловишки».</p> <p><b>8.2</b> Ходьба по</p>	14 4	8.35-8.55 9.00-9.20 8.20-8.45 9.00-9.20	Очная	МБДОУ детский сад №14	<p>Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p>

11.03	дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.	4	8.35-8.55			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
13.03	Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.		9.00-9.20			
	Игровые упражнения с мячами – массажерами. Эстафета «Бег в шляпах». «Горячий мяч». «Вышибалы».		8.20-8.45			
18.03	<b>8.3</b> Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие.	4	8.35-8.55			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
20.03	«Упражнения с мешочком на голове» Прыжки на правой и левой ноге до предмета.		9.00-9.20			
	Игра «Строители».		8.20-8.45			
	Игра «Горячий мяч». (лежа на животе, спине) Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами.		9.00-9.20			
25.03	Русская народная игра «Два Мороза».					Промежуточное тестирование физических качеств
	<b>8.4</b> Прыжки, продвигаясь вперед на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком.	2	8.35-8.55			
	Ходьба по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя		9.00-9.20			

		ручки-20 раз, одной – 10 раз. Игры «Охотники и звери» «Кто ушёл»					
9		<b>Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча</b>	22		Очная	МБДОУ детский сад №14	
	27.03	<b>9.1</b> Беседа «Мой весёлый звонкий мяч. Игры с мячом»	6	8.20-8.45			Беседа. Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	01.04	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, бег змейкой, бег между предметами.		9.00-9.20			
	03.04	Броски мяча разными способами. «От груди» «Из-за головы» «С ударом об пол» «С низу».		8.35-8.55			
		Игры: «Вышибала» «Найди свой цвет».		9.00-9.20			
	08.04	<b>9.2.</b> Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз, с хлопком.	4	8.20-8.45			
	10.04	Упражнения с мячом в парах. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». «Жизнь леса». Упражнение на расслабление		9.00-9.20			
							Соревнования, игровые задания. Эстафеты.

		всего организма «Снежная баба».				
15.04		<b>9.3</b> Упражнения с мячом.	6	8.35-8.55		
17.04		«Попади в кольцо»,		9.00-9.20		Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
22.04		«Горячий мяч».		8.20-8.45		
		Ходьба по гимнастической скамейке, с подбрасывание мяча, мяч вокруг себя, переключивание мяча из руки в руку (вперед себя, за спиной, над головой)		9.00-9.20		
		Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции.		8.35-8.55		
		Ведение мяча в прямом направлении.		9.00-9.20		
		Упражнения на расслабление и релаксацию.				
		Игры «Вышибалы», «Кого не стало».				
24.04		<b>9.4</b> Ходьба с мячом по гимнастической скамейке: мяч вокруг себя; с ударом об лавочку;	4	8.20-8.45		Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
27.04		подбросить и поймать на каждый шаг; переключивать мяч из руки в руку над		9.00-9.20		
				8.35-8.55		



15.05	горизонтальную цель с		8.20-8.45			ия, игровые задания.
20.05	расстояния 3—4 м. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча друг другу одной рукой и ловля его двумя руками. Упражнение «Доброе животное» Игра «По местам»		9.00-9.20			Эстафеты.
			8.35-8.55			
			9.00-9.20			
22.05	10.3 Метание мешочков в горизонтальную цель с	4	8.20-8.45			Выполнение специальных
27.05	расстояния 3—4 м. Ползание «по-медвежьи». Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Игры «Угадай эмоцию» «Передай мяч»		9.00-9.20			упражнений. Наблюдение
			8.35-8.55			
			9.00-9.20			

11	29.05	<b>Итоговое занятие 11.1</b> Закрепление и обобщение полученных знаний и умений.	2	8.20-8.45 9.00-9.20	Очная	МБДОУ детский сад №14	Итоговое тестирование физических качеств
----	-------	---	---	------------------------	-------	-----------------------	--

### Календарный учебный график для 1 года обучения (2 группа)

№	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	19.09	<b>1.1 Знакомство. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Введение в образовательную программу.</b>	2	8.35-9.00 9.00-9.25	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа. определение физических возможностей детей
2	21.09	<b>Упражнения на развитие основных движений:</b> <b>2.1</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах бросая мяч двумя руками снизу. Игра «Держи осанку» Игра «Дерево - куст»	12 2	8.35-9.00 9.05-9.30	Очная	МБДОУ детский сад №14	Наблюдение, беседа, соревнования

		Игра: «Ловишки»				
26.09		<b>2.2</b> Броски малого мяча вверх двумя руками.	4	8.35-9.00		Наблюдение, беседа
28.09		Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.		9.00-9.25		
		Ползание на четвереньках между предметами.		8.35-9.00		
		Игровое упражнение «Строители».		9.05-9.30		
03.10		Русская народная игра «Гуси-лебеди»				Наблюдение, соревнования
		<b>2.3</b> Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета».	2	8.35-9.00		
		Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо».		9.00-9.25		
		Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе. Придумать разные способы перекатывания мяча.				
05.10		<b>2.4.</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	4	8.35-9.00		Наблюдение, беседа, игровые задания
10.10		Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом.		9.05-9.30		
		Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча		8.35-9.00		
				9.00-9.25		

		вверх и ловля его с хлопком в ладоши. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч» Игра «Не попадись».					
3		<b>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</b>	16		Очная	МБДОУ детский сад №14	
	12.10 17.10	<b>3.1</b> Беседа «Чтобы кожа была здоровой». Упражнения с мячами - массажерами. Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное), «Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела».	4	8.35-9.00 9.05-9.30 8.35-9.00 9.00-9.25			Беседа Выполнение специальных упражнений.
	19.10 24.10	<b>3.2</b> Игра «Волейбол с воздушным шариком». Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». Броски мяча	4	8.35-9.00 9.05-9.30 8.35-9.00 9.00-9.25			Наблюдение, беседа, игровые задания

	26.10	<p>вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами. Игра: Бездомный заяц</p> <p><b>3.3</b>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Упражнения с мячами – массажерами. Удержать предмет на ладонке, перенести мяч на ракетке.</p>	2			Наблюдение, беседа, игровые задания
	31.10 02.11	<p>Игра «Мы весёлые ребята»</p> <p><b>3.4</b>Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие —</p>	4			Беседа Выполнение специальных упражнений.

	07.11	<p>бруски или кубики. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины. Игры «Волейбол с воздушным шариком» «День и ночь»</p> <p><b>3.5</b>Подбрасывание мяча, хлопнуть в ладоши и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Игры «Удочка» «Совушка»</p>	2	8.35-9.00 9.05-9.			Наблюдение, беседа, игровые задания
4	09.11 14.11	<p><b>Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.</b></p> <p><b>4.1</b> Беседа «Что такое плоскостопие? Как его избежать?»</p> <p>Осуществлять профилактические упражнения для</p>	16 4	8.35-9.00 9.05-9.30 8.35-9.00 9.00-9.25	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	предупреждени я плоскостопия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, повторить 2-3 раза.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди). Игра Зверолов Игра: Золотые ворота					
16.11	для	4	8.35-9.00			Беседа Выполнение специальны х упражнений. Наблюдение
21.11	профилактики плоскостопия с массажными мячами; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.		9.05-9.30			
	Осуществлять профилактическ ие упражнения для предупреждени я плоскостопия. Развивать способность к балансирувани ю. Упражнение «Балерина» Игра «Повтори за мной»		8.35-9.00			
23.11	4.2Упражнения 4.3 Метание мяча в	2	9.05-9.30			



	05.12	<p><b>4.5</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Упражнение «Собери шишки». «Выложи пуговицами рисунок» «Передай платочек ножкой»</p>	2	8.35-9.00 9.05-9.30			Беседа Выполнение специальных итоговых упражнений. Наблюдение
5	07.12 12.12	<p><b>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы</b> <b>5.1</b> Упражнение для стоп с гимнастической палкой: «Елочка» «Перекат палку ножкой» «Пройди по палочке» и др. Перебрасывание мяча среднего диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола), Ползание по гимнастической скамейке на животе,</p>	16  4	8.35-9.00 9.00-9.25 8.35-9.00 9.05-9.30	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

14.12	<p>подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Игра «Самый стойкий»</p> <p><b>5.2 . Равновесие</b> — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Гимнастика для стоп. Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Игра Нарисуй картину Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».</p>	2	8.35-9.00 9.00-9.25			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
19.12	<p><b>5.3Разминка</b> «3 поросенка»</p> <p>Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».</p>	4	8.35-9.00			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
21.12	<p>Упражнение на расслабление всего организма</p> <p><b>5.4Упражнять</b> детей в ходьбе и беге в рассыпную. Ходьба змейкой на носочках/пяточках.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>.Равновесие —</p>		9.05-9.30 8.35-9.00 9.00-9.25			
26.12		4	8.35-9.00			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
28.12			9.05-9.30 8.35-9.00 9.00-9.25			

	09.01	<p>ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>Гимнастика для глаз «Веселая неделька». Игра «Совушка».</p> <p>Игра «Два Мороза»</p> <p><b>5.5</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи), ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>Игры «Кого не стало».</p> <p>«Хвосты».</p> <p>«Белки, шишки и орехи».</p>	2	8.35-9.00 9.05-9.30			Промежуточное тестирование физических качеств
6	11.01 16.01	<p><b>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.</b></p> <p><b>6.1</b> Беседа «Как мы дышим?»</p> <p>Упражнение</p>	14 4	8.35-9.00 9.00-9.25	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа Выполнение специальных

		<p>для дыхания «Поймай комара» «Надуй шарик».</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге.</p> <p>Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>Игры «Передай мяч». «Баба Яга».</p>		<p>8.35-9.00</p> <p>9.05-9.30</p>			<p>х</p> <p>упражнений.</p> <p>Наблюдение</p>
18.01	2	<p><b>6.2</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Прыжки по прямой— два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за</p>		<p>8.35-9.00</p> <p>9.00-9.25</p>			<p>Выполнение специальных</p> <p>х</p> <p>упражнений.</p> <p>Наблюдение</p>

		<p>головы.</p> <p>Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко».</p> <p>Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка».</p> <p>Дыхательные упражнения «Каша кипит». Игра «Хитрая лиса»</p>				
23.01		6.3 Лазанье —	4			
25.01		подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.		8.35-9.00		Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
		Равновесие —		9.05-9.30		
		ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.		8.35-9.00		
		Прыжки на правой и левой ноге до предмета.		9.00-9.25		
30.01		Массаж для профилактики простудных заболеваний.				
01.02		Игры «Белки, шишки и орехи», «Не попадись».	4			Промежуточное тестирование физических качеств
		6.4 Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге.		8.35-9.00		
		Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.		9.00-9.25		
		Ползание на четвереньках		8.35-9.00		
				9.05-9.30		

		<p>между предметами. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону.</p> <p>Игры «Докати обруч до флажка» «Два Мороза»</p>					
7	06.02 08.02	<p><b>Массаж и самомассаж.</b></p> <p><b>7.1</b> Беседа «Что такое массаж? Виды массажа»</p> <p>Разучить массаж кистей и пальцев рук. Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются.</p> <p>Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую.</p> <p>Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.</p> <p>Игра «Совушка».</p>	12 4	8.35-9.00 9.05-9.30 8.35-9.00 9.00-9.25	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	13.02	<p><b>7.2</b> Массаж для профилактики простудных заболеваний.</p> <p>Игровые упражнения с мячом. Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей</p>	2	8.35-9.00 9.05-9.30			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	15.02	Игра м/п «Белки, шишки и орехи».					
		<b>7.3</b> Комплекс упражнений с массажными мячиками. Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игры «Салки со скакалкой»«Летает – не летает»	2	8.35-9.00 9.00-9.25			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
	20.02	<b>7.4</b> Игры с элементами массажа.					
	22.02	«Горячий мяч с массажным мячиком» «Кто быстрее соберет массажные мячики» Эстафеты «Перенеси массажные мячики» «Передай массажный мяч прокатывая его ножкой» (сидя)	4	8.35-9.00 9.05-9.30 8.35-9.00 9.00-9.25			Промежуточное тестирование физических качеств
8		<b>Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.</b>	16	Очная		МБДОУ детский сад №14	
	27.02	<b>8.1</b> Упражнение «Покрути обруч».	4	8.35-9.00			Выполнение специальных упражнений.
	29.02	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с		9.05-9.30 8.35-9.00 9.00-9.25			Наблюдение

		мешочком на голове. Разминка «Фиксики». Игра «Ловишки».				
05.03		<b>8.2</b> Ходьба по дорожке с	4	8.35-9.00		
07.03		закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения с мячами – массажерами. Эстафета «Бег в шляпах». «Горячий мяч». «Вышибалы».		9.05-9.30 8.35-9.00 9.00-9.25		Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
12.03		<b>8.3</b> Развивать координацию	4	8.35-9.00		
14.03		движений, учить сохранять равновесие. «Упражнения с мешочком на голове» Прыжки на правой и левой ноге до предмета. Игра «Строители». Игра «Горячий мяч». (лежа на животе, спине) Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Русская народная игра «Два Мороза».		9.05-9.30 8.35-9.00 9.00-9.25		Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
19.03		<b>8.4</b> Прыжки, продвигаясь	4	8.35-9.00 9.05-9.30		
21.03		вперёд на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком. Ходьба по гимнастической		8.35-9.00 9.00-9.25		Промежуточное тестирование

		скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками-20 раз, одной – 10 раз. Игры «Охотники и звери» «Кто ушёл»					физических качеств
9		<b>Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча</b>	28		Очная	МБДОУ детский сад №14	
	26.03	<b>9.1</b> Беседа «Мой весёлый	6	8.35-9.00			Беседа. Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	28.03	звонкий мяч. Игры с мячом»		9.05-9.30			
	02.04	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, бег змейкой, бег между предметами. Броски мяча разными способами. «От груди» «Из-за головы» «С ударом об пол» «С низу».		8.35-9.00			
		Игры: «Вышибала» «Найди свой цвет».		9.00-9.25			
	04.04	<b>9.2.</b> Развивать навыки	6	8.35-9.00			
	09.04	выполнения основных движений:		9.00-9.25			
	11.04	поймать мяч, бросив вверх и вниз, с хлопком. Упражнения с мячом в парах.		8.35-9.00			
				9.05-9.30			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
				8.35-9.00			
				9.00-9.25			

	Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». «Жизнь леса». Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба».					
16.04	<b>9.3</b> Упражнения с мячом.	6	8.35-9.00			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
18.04	«Попади в кольцо»,		9.05-9.30			
23.04	«Горячий мяч». Ходьба по гимнастической скамейке, с подбрасывание мяча, мяч вокруг себя, перекладывание мяча из руки в руку (вперед себя, за спиной, над головой)		8.35-9.00			
	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции.		9.00-9.25			
	Ведение мяча в прямом направлении.		8.35-9.00			
	Упражнения на расслабление и релаксацию.		9.00-9.25			
25.04	Игры «Вышибалы», «Кого не стало».		8.35-9.00			
02.05	<b>9.4</b> Ходьба с мячом по гимнастической скамейке: мяч вокруг себя; с ударом об	6	9.00-9.25			Выполнение специальных
07.05			8.35-9.00			
			9.05-9.30			

	14.05 16.05	<p>лавочку; подбросить и поймать на каждый шаг; перекладывать мяч из руки в руку над головой; подбросить хлопнуть и поймать. П.И «Вышибалы»</p> <p><b>9.5</b> Упражнения с мячом (подбрось и поймай, подбрось, хлопок и ловля и тд). Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча одной/двумя руками. Упражнения с мячом на гимнастической скамейке.</p>	4	8.35-9.00 9.00-9.25 8.35-9.00 9.00-9.25			<p>х упражнений. Наблюдение</p> <p>Промежуточное тестирование физических качеств</p>
10	21.05 23.05 28.05	<p><b>Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.</b></p> <p><b>10.1</b> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча</p>	24 6	8.35-9.00 9.00-9.25 8.35-9.00 9.05-9.30 8.35-9.00 9.05-9.30	Очная	МБДОУ детский сад №14	<p>Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p>

		в шеренгах. Игры «Фигура» «Мяч над головой»					
11	30.05	<b>Итоговое занятие 11.1</b> Закрепление и обобщение полученных знаний и умений.	2	8.35-9.00 9.05-9.30	Очная	МБДОУ детский сад №14	Итоговое тестирование физических качеств

### Календарный учебный график для 1 года обучения (3 группа)

№	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	19.09	<b>1.1 Знакомство. Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях. Введение в образовательную программу.</b>	2	9.40-10.10 10.15-10.45	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа. определение физических возможностей детей
2	21.09	<b>Упражнения на развитие основных движений:</b> <b>2.1</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах бросая мяч	12 2	9.35-10.00 10.05-10.30	Очная	МБДОУ детский сад №14	Наблюдение, беседа, соревнования

		двумя руками снизу. Игра «Держи осанку» Игра «Дерево - куст» Игра: «Ловишки»				
26.09		<b>2.2</b> Броски малого мяча	4			Наблюдение , беседа
28.09		вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. Ползание на четвереньках между предметами. Игровое упражнение «Строители». Русская народная игра «Гуси-лебеди»		9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30		
03.10		<b>2.3</b> Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». Упражнения с мячом. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч»- лежа на животе. Придумать разные способы перекатывания мяча.	2			Наблюдение , соревнования
05.10		<b>2.4.</b> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие — ходьба по канату (шнур) боком	4	9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30		
10.10						Наблюдение , беседа, игровые задания

		приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. Игра с мячом «Попади в кольцо». Игровое упражнение «Горячий мяч» Игра «Не попадись».					
3	12.10 17.10  19.10 24.10	<b>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</b> <b>3.1</b> Беседа «Чтобы кожа была здоровой». Упражнения с мячами - массажерами. Упражнения на дыхание: «Гребля на байдарке (плечами поочередно выполнять круговые движения, дыхание произвольное), «Задувание свечи», «Стучат колеса», «Жужжит пчела». <b>3.2</b> Игра «Волейбол с воздушным шариком».	16  4  4	9.35-10.00 10.05-10.30 9.40-10.10 10.15-10.45  9.35-10.00 10.05-10.30	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа Выполнение специальных упражнений.

		<p>Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета».</p> <p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Игра: Бездомный заяц</p>		<p>9.40-10.10</p> <p>10.15-10.45</p>		<p>Наблюдение, беседа, игровые задания</p>
26.10		<p><b>3.3</b>Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Упражнения с мячами – массажерами.</p> <p>Удерживать предмет на ладошке, перенести мяч на ракетке.</p> <p>Игра «Мы весёлые ребята»</p>	2	<p>9.35-10.00</p> <p>10.05-10.30</p>		<p>Наблюдение, беседа, игровые задания</p>
31.10		<p><b>3.4</b>Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной</p>	4	<p>9.40-10.10</p> <p>10.15-10.45</p>		
02.11						

	07.11	<p>группировке. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины. Игры «Волейбол с воздушным шариком» «День и ночь»</p> <p><b>3.5</b> Подбрасывание мяча, хлопнуть в ладоши и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Игры «Удочка» «Совушка»</p>	2	<p>9.35-10.00 10.05-10.30</p> <p>9.35-10.00 10.05-10.30</p>			<p>Беседа Выполнение специальных упражнений.</p> <p>Наблюдение, беседа, игровые задания</p>
4	09.11 14.11	<p><b>Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.</b></p> <p><b>4.1</b> Беседа «Что такое плоскостопие?»</p>	16 4	<p>9.35-10.00 10.05-</p>	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных

		<p>Как его избежать?»          Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, повторить 2-3 раза. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди). Игра Зверолов          Игра: Золотые ворота</p>		<p>10.30          9.40-10.10          10.15-10.45</p>		<p>упражнений.          Наблюдение</p>
16.11 21.11		<p><b>4.2</b> Упражнения для профилактики плоскостопия с массажными мячами; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансировани</p>	4	<p>9.35-10.00          10.05-10.30          9.40-10.10          10.15-10.45</p>		<p>Беседа          Выполнение специальных упражнений.          Наблюдение</p>

	23.11	<p>ю. Упражнение «Балерина» Игра «Повтори за мной» <b>4.3</b> Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Укреплять мышцы стопы. Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Игры «Ловкие ноги». «Бабка Яга».</p>	2	9.35-10.00 10.05-10.30		Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
	28.11 30.11	<p><b>4.4</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстоянии 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Стоя на месте, удерживать предметы на раскрытой</p>	4	9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30		Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	05.12	ладони, перенести предмет на руке Игры «Совушка». «Два Мороза» <b>4.5</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Упражнение «Собери шишки». «Выложи пуговицами рисунок» «Передай платочек ножкой	2	9.40-10.10 10.15-10.45			Беседа Выполнение специальных итоговых упражнений. Наблюдение
5	07.12 12.12	<b>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы</b> <b>5.1</b> Упражнение для стоп с гимнастической палкой: «Елочка» «Перекат палку ножкой» «Пройди по палочке» и др. Перебрасывание мяча среднего диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, из-за головы, от груди, с	16 4	9.35-10.00 10.05-10.30 9.40-10.10 10.15-10.45	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

		отскоком от пола), Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Игра «Самый стойкий»				
14.12		<b>5.2</b> . Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Гимнастика для стоп. Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Игра Нарисуй картину Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».	2	9.35-10.00 10.05-10.30		Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
19.12		<b>5.3</b> Разминка «3 поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».	4	9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30		Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
21.12		Упражнение на расслабление всего организма				
26.12		<b>5.4</b> Упражнять детей в ходьбе и беге	4	9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30		Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
28.12		врассыпную. Ходьба змейкой на носочках/пяточках. Ползание по				

	09.01	<p>гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>Гимнастика для глаз «Веселая неделька». Игра «Совушка».</p> <p>Игра «Два Мороза»</p> <p><b>5.5</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи), ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Игры «Кого не стало».</p> <p>«Хвосты».</p> <p>«Белки, шишки и орехи».</p>	2	9.40-10.10 10.15-10.45			Промежуточное тестирование физических качеств
6		<b>Упражнения, способствующ</b>	14		Очная	МБДОУ	

		<b>не развитию органов дыхания.</b>				детский сад №14	
11.01		<b>6.1</b> Беседа «Как мы дышим?»	4	9.35-10.00			Беседа
16.01		Упражнение для дыхания «Поймай комара» «Надуй шарик».		10.05-10.30			Выполнение специальных упражнений.
		Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая маленький мяч перед собой и за спиной.		9.40-10.10			Наблюдение
		Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге.		10.15-10.45			
		Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.					
		Игры «Передай мяч». «Баба Яга».					
18.01		<b>6.2</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.	2	9.35-10.00			Выполнение специальных упражнений.
		Прыжки по прямой— два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и		10.05-10.30			Наблюдение

	так до конца дистанции. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит». Игра «Хитрая лиса»					
23.01	<b>6.3</b> Лазанье —	4				
25.01	подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игры «Белки, шишки и орехи», «Не попадись».		9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
30.01	<b>6.4</b> Прыжки с ноги на ногу,	4	9.40-10.10			
01.02	продвигаясь вперед на правой и левой		10.15-10.45			Промежуточное тестирование



	15.02	упражнения с мячом. Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей Игра м/п «Белки, шишки и орехи». <b>7.3</b> Комплекс упражнений с массажными мячиками. Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игры «Салки со скакалкой» «Летает – не летает»	2	9.35-10.00 10.05-10.30			упражнений. Наблюдение
	20.02	<b>7.4</b> Игры с элементами массажа.	4	9.40-10.10			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
	22.02	«Горячий мяч с массажным мячиком» «Кто быстрее соберет массажные мячики» Эстафеты «Перенеси массажные мячики» «Передай массажный мяч прокатывая его ножкой» (сидя)		10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30			Промежуточное тестирование физических качеств
8	27.02 29.02	<b>Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.</b> <b>8.1</b> Упражнение «Покрути обруч». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения	16 4	Очная 9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30		МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	<p>средний. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Разминка «Фиксики». Игра «Ловишки».</p>					
05.03	<p><b>8.2</b>Ходьба по дорожке с</p>	4	9.40-10.10			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
07.03	<p>закрытыми глазами, ходьба спиной, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения с мячами – массажерами. Эстафета «Бег в шляпах». «Горячий мяч». «Вышибалы».</p>		10.15- 10.45 9.35-10.00 10.05- 10.30			
12.03						
14.03	<p><b>8.3</b>Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие. «Упражнения с мешочком на голове» Прыжки на правой и левой ноге до предмета. Игра «Строители». Игра «Горячий мяч». (лежа на животе, спине) Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Русская народная игра «Два Мороза».</p>	4	9.40-10.10 10.15- 10.45 9.35-10.00 10.05- 10.30		Выполнение специальных упражнений. Наблюдение	
19.03						

	21.03	<b>8.4</b> Прыжки, продвигаясь вперёд на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком. Ходьба по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками-20 раз, одной – 10 раз. Игры «Охотники и звери» «Кто ушёл»	4	9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30			Промежуточное тестирование физических качеств
9		<b>Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча</b>	28		Очная	МБДОУ детский сад №14	
	26.03	<b>9.1</b> Беседа «Мой весёлый звонкий мяч. Игры с мячом»	6	9.40-10.10			Беседа. Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	28.03	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, бег змейкой, бег между предметами. Броски мяча разными способами. «От груди» «Из-за головы» «С ударом об пол» «С низу». Игры: «Вышибала» «Найди свой цвет».	6	10.15-10.45			
	02.04			9.35-10.00			
	04.04	<b>9.2.</b> Развивать навыки выполнения основных движений:	6	10.05-10.30			
	09.04			9.40-10.10			
	11.04			9.40-10.10			

		поймать мяч, бросив вверх и вниз, с хлопком. Упражнения с мячом в парах. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». «Жизнь леса». Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба».		10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30			
16.04		<b>9.3</b> Упражнения с мячом.	6	9.40-10.10			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
18.04		«Попади в кольцо»,		10.15-10.45			
23.04		«Горячий мяч». Ходьба по гимнастической скамейке, с подбрасывание мяча, мяч вокруг себя, перекладывание мяча из руки в руку (вперед себя, за спиной, над головой)		9.35-10.00			
		Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции.		10.05-10.30			
		Ведение мяча в прямом направлении. Упражнения на расслабление и релаксацию.		9.40-10.10			
		Игры «Вышибалы», «Кого не стало».		10.15-10.45			
		<b>9.4</b> Ходьба с					

	25.04 02.05 07.05	мячом по гимнастической скамейке: мяч вокруг себя; с ударом об лавочку; подбросить и поймать на каждый шаг; переключивать мяч из руки в руку над головой; подбросить хлопнуть и поймать. П.И «Вышибалы»	6	9.35-10.00 10.05-10.30 9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	14.05 16.05	<b>9.5 Упражнения с мячом</b> (подбрось и поймай, подбрось, хлопок и ловля и тд). Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча одной/двумя руками. Упражнения с мячом на гимнастической скамейке.	4	9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30			Промежуточное тестирование физических качеств
10	21.05 23.05 28.05	<b>Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.</b> <b>10.1 Прыжки</b> через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении	24  6	  9.40-10.10 10.15-10.45 9.35-10.00 10.05-10.30	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

		на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах. Игры «Фигура» «Мяч над головой		9.40-10.10 10.15-10.45			
11	30.05	<b>Итоговое занятие 11.1</b> Закрепление и обобщение полученных знаний и умений.	2	8.35-9.00 9.05-9.30	Очная	МБДОУ детский сад №14	Итоговое тестирование физических качеств

### Календарный учебный график для 2 года обучения (1 группа)

№	Дата	Тема занятия	Кол ичес тво часо в	Время проведени я	Форма занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1	01.09	<b>1.1</b> Беседа «Физкультура-залог здоровья» Инструктаж по охране жизни и безопасности .Вводное занятие.	2	10.45-11.10 11.15-11.40	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа. определение физических возможностей детей
2	04.09 06.09 08.09 11.09 13.09	<b>Упражнения на развитие основных движений:</b> <b>2.1</b> Перебрасывание мяча друг другу Игра «Лохматый пёс» <b>2.2</b> Проверка осанки у гимнастической стенки. Разные виды корригирующей ходьбы ОРУ с элементами ЛФК без предметов.	22 4 6	10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50	Очная	МБДОУ детский сад №14	Наблюдение , беседа, соревнования  Наблюдение , беседа,

	<p>15.09 18.09 20.09</p> <p>Упражнения для коррекции свода стопы Коррекционное упражнение «Поиграем платочками» <b>2.3</b>Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корректирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастическими палками. Упражнения для коррекции плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач» <b>2.4.</b> Проверка осанки. Различные корректирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами.</p>	6	<p>10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50</p>			Наблюдение, соревнования
	<p>22.09 25.09 27.09</p> <p>Корректирующая ходьба по наклонной доске. Коррекционное упражнение «Рыбка»</p>	6	<p>10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50</p>			Наблюдение, беседа, игровые задания
3	<b>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</b>	18		Очная	МБДОУ детский сад №14	

	29.09	<b>3.1</b> Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами. Ходьба по искусственной тропе здоровья. Силовые упражнения, для мышц спины и брюшного пресса Коррекционное упражнение: «Жучок на спине»	2	10.45-11.10 11.15-11.40			Беседа Выполнение специальных упражнений
	02.10 04.10	<b>3.2</b> Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК без предметов Коррекционное упражнение «Ножницы»	4	10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50			Наблюдение, беседа, игровые задания
	06.10 09.10	<b>3.3</b> Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Коррекционное упражнение «Колобок»	4	10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50			Наблюдение, беседа, игровые задания
	11.10 13.10	<b>3.4</b> Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие ходьба, перешагивая через препятствие брусками или кубики. Прыжки на двух ногах	4	10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40			Беседа Выполнение специальных



	шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, повторить 2-3 раза.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди). Игра Зверолов Игра: Золотые ворота <b>4.2</b> Упражнения для профилактики плоскостопия с массажными мячами; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансированию . Упражнение «Балерина» <i>Игра «Повтори за мной»</i> <b>4.3</b> Метание мяча в горизонтальную					
27.10 30.10 01.11	цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком	6	10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50			Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
03.11 08.11	в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком	4	10.45-11.10 11.15-11.40 10.50-11.15 11.20-11.50			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.

	<p>10.11 13.11</p>	<p>группировке, не касаясь руками пола. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Укреплять мышцы стопы. Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Игры «Ловкие ноги». «Бабка Яга». <b>4.4</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Стоя на месте, удерживать предметы на раскрытой ладони, перенести предмет на руке Игры «Совушка». «Два Мороза» <b>4.5</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой.</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50</p> <p>10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40</p>			<p>Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Беседа Выполнение специальных итоговых упражнений. Наблюдение</p>
--	------------------------	--	-------------------	---	--	--	--

		Упражнение «Собери шишки». «Выложи пуговицами рисунок» «Передай платочек ножкой					
5	20.11 22.11 24.11	<b>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы</b> <b>5.1</b> Упражнение для стоп с гимнастической палкой: «Елочка» «Перекат палку ножкой» «Пройди по палочке» и др. Перебрасывание мяча среднего диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола), Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Игра «Самый стойкий»	26  6	10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	27.11 29.11	<b>5.2</b> . Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Гимнастика для стоп. Упражнения с мячом. «Попади	4	10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.



	18.12	перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи), ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах между предметами. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Игры «Кого не стало». «Хвосты». «Белки, шишки и орехи».		10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50			качеств
6	20.12 22.12 25.12	<b>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.</b> <b>6.1</b> Беседа «Как мы дышим?» Упражнение для дыхания «Поймай комара» «Надуй шарик». Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале	28  6	10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

		на правой, затем на левой ноге. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах. Игры «Передай мяч». «Баба Яга».					
27.12		<b>6.2</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке,	6	10.50-11.15			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
29.12		перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.		11.20-11.50			
10.01		Прыжки по прямой— два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит».Игра «Хитрая лиса»		10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50			
12.01		<b>6.3</b> Лазанье — подлезание под шнур боком, не касаясь руками	8	10.45-11.10			Соревнования, игровые задания.

	15.01 17.01 19.01	пола. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игры «Белки, шишки и орехи», «Не попадись».		11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40			Эстафеты.
	22.01 24.01 26.01 29.01	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Игры «Докати обруч до флажка» «Два Мороза»	8	10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50			Промежуточ ное тестиров ание физических качеств
7	31.01 02.02 05.02	<b>Массаж и самомассаж.</b> 7.1 Беседа «Что такое массаж? Виды массажа» Разучить массаж кистей и пальцев рук. Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелиются,	26 6	10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа Выполнение специальны х упражнений. Наблюдение

		имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с переключением предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игра «Совушка».				
07.02	09.02	12.02	6	10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение	
14.02	16.02	19.02	6	10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50	Соревнования, игровые задания. Эстафеты	
21.02	26.02	28.02	8	10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40	Промежуточное тестирование физических качеств	
01.03						

		массажные мячики» «Передай массажный мяч прокатывая его ножкой» (сидя)					
8		<b>Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.</b> <b>8.1</b> Упражнение «Покрути обруч». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Разминка «Фиксики». Игра «Ловишки». <b>8.2</b> Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной, с переключением предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игровые упражнения с мячами – массажерами. Эстафета «Бег в шляпах». «Горячий мяч». «Вышибалы». <b>8.3</b> Развивать координацию движений, учить сохранять равновесие.	34		Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	04.03 06.03 11.03 13.03		8	10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40 10.50-11.15 11.20-11.50			
	15.03 18.03 20.03 22.03 25.03		10	10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
	27.03 29.03		8	10.50-11.15 11.20-11.50			Выполнение специальных

	01.04 03.04	«Упражнения с мешочком на голове» Прыжки на правой и левой ноге до предмета. Игра «Строители». Игра «Горячий мяч». (лежа на животе, спине) Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Русская народная игра «Два Мороза».		10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50			упражнений. Наблюдение
	05.04 08.04 10.04 12.04	8.4 Прыжки, продвигаясь вперёд на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком. Ходьба по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками-20 раз, одной – 10 раз. Игры «Охотники и звери» «Кто ушёл»	8	10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40			Промежуточное тестирование физических качеств
9	15.04 17.04 19.04	<b>Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча</b> <b>9.1</b> Беседа «Мой весёлый звонкий мяч. Игры с мячом» Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, бег змейкой, бег между предметами.	18  6	10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50 10.45-11.10 11.15-11.40	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа. Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	<p>Броски мяча разными способами. «От груди» «Из-за головы» «С ударом об пол» «С низу».</p> <p>Игры: «Вышибала» «Найди свой цвет».</p> <p><b>9.2.</b> Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз, с хлопком. Упражнения с мячом в парах. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». «Жизнь леса». Упражнения на расслабление всего организма «Снежная баба».</p> <p><b>9.3</b> Упражнения с мячом (подбрось и поймай, подбрось, хлопок и ловля и тд). Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча одной/двумя руками. Упражнения с мячом на гимнастической скамейке.</p>	6	<p>10.55-11.20</p> <p>11.25-11.50</p> <p>10.50-11.15</p> <p>11.20-11.50</p> <p>10.45-11.10</p> <p>11.15-11.40</p>			<p>Соревнования, игровые задания. Эстафеты</p> <p>Промежуточное тестирование физических качеств</p>
10	<p><b>Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию</b></p>	16		Очная	МБДОУ детский сад №14	

		<b>двигательных умений и навыков.</b>				
13.05 15.05		<b>10.1</b> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах. Игры «Фигура» «Мяч над головой	4	10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50		Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
17.05 20.05 22.05		<b>10.2</b> . Равновесие — ходьба по гимнастическо й скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Игры «Угадай эмоцию» «Передай мяч». Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастическо й скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча	6	10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50		Соревнования, игровые задания. Эстафеты.

	24.05 27.05 29.05	друг другу одной рукой и ловля его двумя руками. Упражнение «Доброе животное» Игра «По местам» <b>10.3</b> Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Ходьба с правильной осанкой по лестнице. Упражнения дыхательные. Упражнения на профилактику плоскостопия сидя на скамейке, на коврик. Коррекционное упражнение «Корзинка»	6	10.45-11.10 11.15-11.40 10.55-11.20 11.25-11.50 10.50-11.15 11.20-11.50			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
11	31.05	<b>Итоговое занятие</b> <b>11.1</b> Закрепление и обобщение полученных знаний и умений.	2	10.45-11.10 11.15-11.40	Очная	МБДОУ детский сад №14	Итоговое тестирование физических качеств

### Календарный учебный график для 2 года обучения (2 группа)

№	Дата	Тема занятия	Кол ичес тво часо в	Время проведени я	Форма занятия	Место проведени я	Форма контроля
1	01.09	<b>1.1</b> Беседа «Физкультура-залог здоровья» Инструктаж по охране жизни и безопасности	2	8.30-8.50 9.00-9.20	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа. определение физических возможностей детей

		.Вводное занятие.					
2		<b>Упражнения на развитие основных движений:</b>	22		Очная	МБДОУ детский сад №14	
	04.09 06.09	<b>2.1</b> Перебрасывание мяча друг другу Игра «Лохматый пёс»	4	9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45			Наблюдение , беседа, соревнования
	08.09 11.09 13.09	<b>2.2</b> Проверка осанки у гимнастической стенки. Разные виды корригирующей ходьбы ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Упражнения для коррекции свода стопы Коррекционное упражнение «Поиграем платочками»	6	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45			Наблюдение , беседа,
	15.09 18.09 20.09	<b>2.3</b> Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастическими палками. Упражнения для коррекции. плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач»	6	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45			Наблюдение , соревнования
	22.09 25.09 27.09	<b>2.4.</b> Проверка осанки. Различные корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами. Корригирующая ходьба по наклонной доске.	6	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45			Наблюдение , беседа, игровые задания

		Коррекционное упражнение «Рыбка»					
3		<b>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</b>	18		Очная	МБДОУ детский сад №14	
	29.09	<b>3.1</b> Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами. Ходьба по искусственной тропе здоровья. Силовые упражнения, для мышц спины и брюшного пресса Коррекционное упражнение: «Жучок на спине»	2	8.30-8.50 9.00-9.20			Беседа Выполнение специальных упражнений
	02.10 04.10	Коррекционное упражнение «Ножницы» <b>3.3</b> Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК без предметов.	4	9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45			Наблюдение, беседа, игровые задания
	06.10 09.10	Упражнения для профилактики плоскостопия. Коррекционное упражнение «Колобок» <b>3.4</b> Пролезание в обруч боком, не	4	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45			Наблюдение, беседа, игровые задания

	11.10 13.10	задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины. Игры «Волейбол с воздушным шариком» «День и ночь»	4	9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45			Беседа Выполнение специальны х упражнений
	16.10 18.10	<b>3.5</b> Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК – с гимнастической палкой. Упражнения для коррекции плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач	4	9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45			Наблюдение , беседа, игровые задания
4	20.10 23.10 25.10	<b>Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.</b> <b>4.1</b> Беседа «Что такое плоскостопие? Как его избежать?» Осуществлять профилактическ ие упражнения для предупреждения плоскостопия. Ходьба по гимнастической	24  6	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальны х упражнений. Наблюдение







		Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Игра Нарисуй картину Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы». <b>5.3</b> Разминка «3 поросенка»					
01.12	Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы». Упражнение на расслабление всего организма	6	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение	
04.12							
06.12							
08.12	Упражнение на расслабление всего организма						
11.12	<b>5.4</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Ходьба змейкой на носочках/пяточках. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. .Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Гимнастика для глаз «Веселая неделька». Игра «Совушка». Игра «Два Мороза»	4	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение	
	<b>5.5</b> Равновесие — ходьба по					Промежуточное тестирование	

	13.12 15.12 18.12	гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи), ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах между предметами. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Игры «Кого не стало». «Хвосты». «Белки, шишки и орехи».	6	9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45			е физических качеств
6	20.12 22.12 25.12	<b>Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.</b> <b>6.1</b> Беседа «Как мы дышим?» Упражнение для дыхания «Поймай комара» «Надуй шарик». Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь	28  6	9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	<p>вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах. Игры «Передай мяч». «Баба Яга».</p> <p><b>6.2</b>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки по прямой— два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит». Игра «Хитрая лиса»</p> <p><b>6.3</b>Лазанье — подлезание под</p>	6	<p>9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20 9.50-10.15 10.20-10.45</p>			<p>Выполнение специальных упражнений. Наблюдение</p> <p>Соревнован</p>
--	---	---	--	--	--	--

	12.01 15.01 17.01 19.01	шнур боком, не касаясь руками пола. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игры «Белки, шишки и орехи», «Не попадись».	8	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20			ия, игровые задания. Эстафеты.
	22.01 24.01 26.01 29.01	<b>6.4</b> Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Игры «Докати обруч до флажка» «Два Мороза»	8	9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45			Промежуточное тестирование физических качеств
7	31.01 02.02 05.02	<b>Массаж и самомассаж.</b> <b>7.1</b> Беседа «Что такое массаж? Виды массажа» Разучить массаж кистей и пальцев рук. Самомассаж	26 6	9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	<p>кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога. Игра «Совушка».</p> <p><b>7.2</b> Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игровые упражнения с мячом. Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей. Игра м/п «Белки, шишки и орехи».</p> <p><b>7.3</b> Комплекс упражнений с массажными мячиками. Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игры «Салки со скакалкой» «Летает – не летает»</p> <p><b>7.4</b> Игры с элементами массажа. «Горячий мяч с массажным мячиком» «Кто быстрее соберет массажные</p>					
07.02 09.02 12.02		6	9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
14.02 16.02 19.02		6	9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45			Соревнования, игровые задания. Эстафеты
21.02 26.02 28.02 01.03		8	9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45			Промежуточное тестирование физических качеств



	27.03 29.03 01.04 03.04	движений, учить сохранять равновесие. «Упражнения с мешочком на голове» Прыжки на правой и левой ноге до предмета. Игра «Строители». Игра «Горячий мяч». (лежа на животе, спине) Ходьба вперед с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед с закрытыми глазами. Русская народная игра «Два Мороза».	8	9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	05.04 08.04 10.04 12.04	<b>8.4</b> Прыжки, продвигаясь вперед на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком. Ходьба по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками-20 раз, одной – 10 раз. Игры «Охотники и звери» «Кто ушёл»	8	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20			Промежуточное тестирование физических качеств
9	15.04 17.04 19.04	<b>Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча</b> <b>9.1</b> Беседа «Мой весёлый звонкий мяч. Игры с мячом» Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, бег	18  6	  9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа. Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	<p>змейкой, бег между предметами. Броски мяча разными способами. «От груди» «Из-за головы» «С ударом об пол» «С низу».</p> <p>Игры: «Вышибала» «Найди свой цвет».</p> <p><b>9.2.</b> Развивать навыки выполнения основных движений: поймать мяч, бросив вверх и вниз, с хлопком. Упражнения с мячом в парах. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». «Жизнь леса». Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба».</p> <p><b>9.3</b> Упражнения с мячом (подбрось и поймай, подбрось, хлопок и ловля и тд). Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча одной/двумя руками. Упражнения с мячом на гимнастической скамейке.</p>	6	<p>9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45 8.30-8.50 9.00-9.20</p>			<p>Соревнования, игровые задания. Эстафеты</p> <p>Промежуточное тестирование физических качеств</p>
10	<b>Упражнения, способствующие комплексному</b>	16		Очная	МБДОУ детский сад №14	

		<b>и разностороннем у развитии двигательных умений и навыков.</b>				
13.05 15.05		<b>10.1</b> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах. Игры «Фигура» «Мяч над головой	4	9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45		Выполнение специальны х упражнений. Наблюдение
17.05 20.05 22.05		<b>10.2</b> . Равновесие — ходьба по гимнастическо й скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Игры «Угадай эмоцию» «Передай мяч». Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастическо й скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед,	6	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45		Соревнован ия, игровые задания. Эстафеты.

	24.05 27.05 29.05	выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча друг другу одной рукой и ловля его двумя руками. Упражнение «Доброе животное» Игра «По местам» <b>10.3</b> Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Ходьба с правильной осанкой по лестнице. Упражнения дыхательные. Упражнения на профилактику плоскостопия сидя на скамейке, на коврике. Коррекционное упражнение «Корзинка»	6	8.30-8.50 9.00-9.20 9.25-10.10 10.20-10.45 9.50-10.15 10.20-10.45			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
11	31.05	<b>Итоговое занятие</b> <b>11.1</b> Закрепление и обобщение полученных знаний и умений.	2	8.30-8.50 9.00-9.20	Очная	МБДОУ детский сад №14	Итоговое тестирование физических качеств

### Календарный учебный график для 2 года обучения (3 группа)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.09	<b>1.1</b> Беседа «Физкультура-залог здоровья» Инструктаж по	2	9.30-10.00 10.05-10.30	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа. определение физических возможностей детей

		охране жизни и безопасности .Вводное занятие.					
2		<b>Упражнения на развитие основных движений:</b>	22		Очная	МБДОУ детский сад №14	
	05.09 07.09	<b>2.1</b> Перебрасывание мяча друг другу Игра «Лохматый пёс»	4	10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45			Наблюдение, беседа, соревнование
	08.09 12.09 14.09	<b>2.2</b> Проверка осанки у гимнастической стенки. Разные виды корригирующей ходьбы ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Упражнения для коррекции свода стопы Коррекционное упражнение «Поиграем платочками»	6	9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45			Наблюдение, беседа,
	15.09 19.09 21.09	<b>2.3</b> Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастическими палками. Упражнения для коррекции плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач»	6	9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45			Наблюдение, соревнование
	22.09 26.09	<b>2.4.</b> Проверка осанки. Различные корригирующей ходьбы. ОРУ с	6	9.30-10.00 10.05-10.30			Наблюдение

	28.09	элементами ЛФК – с мячами. Корректирующая ходьба по наклонной доске. Коррекционное упражнение «Рыбка»		10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45			, беседа, игровые задания
3		<b>Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.</b>	18		Очная	МБДОУ детский сад №14	
	29.09	<b>3.1</b> Проверка осанки. Различные виды корректирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами. Ходьба по искусственной тропе здоровья. Силовые упражнения, для мышц спины и брюшного пресса Коррекционное упражнение: «Жучок на спине»	2	9.30-10.00 10.05-10.30			Беседа Выполнение специальных упражнений
	03.10 05.10	элементами ЛФК без предметов Коррекционное упражнение «Ножницы»	4	10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45			Наблюдение, беседа, игровые задания
	06.10	<b>3.3</b> Проверка осанки. Корректирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Упражнения для профилактики	4	9.30-10.00			Наблюдение

	10.10	плоскостопия. Коррекционное упражнение «Колобок»		10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50			, беседа, игровые задания
	12.10 13.10	3.4 Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины. Игры «Волейбол с воздушным шариком» «День и ночь»	4	10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30			Беседа Выполнение специальных упражнений
	17.10 19.10	3.5 Проверка осанки. Корректирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК – с гимнастической палкой. Упражнения для коррекции плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач	4	10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45			Наблюдение, беседа, игровые задания
4	20.10 24.10 26.10	<b>Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.</b> 4.1 Беседа «Что такое плоскостопие? Как его	24  6	  9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений.

		избежать?» Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, повторить 2-3 раза. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди). Игра Зверолов Игра: Золотые ворота		10.40-11.10 11.15-11.45		Наблюдение
27.10 31.10 02.11	4.2	Упражнения для профилактики плоскостопия с массажными мячами; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Осуществлять профилактические упражнения для предупреждения плоскостопия. Развивать способность к балансированию. Упражнение	6	9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45		Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	03.11 07.11	<p>«Балерина» <i>Игра «Повтори за мной»</i></p> <p><b>4.3</b> Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Укреплять мышцы стопы. Упражнения для профилактики плоскостопия, используя маленькие массажные мячи. Игры «Ловкие ноги». «Бабка Яга».</p>	4	9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
	09.11 10.11	<p><b>4.4</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Стоя на месте, удерживать предметы на раскрытой ладони,</p>	4	10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30			Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	14.11 16.11	перенести предмет на руке Игры «Совушка». «Два Мороза» <b>4.5</b> Ходьба по различным предметам, выложенным на полу. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Упражнение «Собери шишки». «Выложи пуговицами рисунок» «Передай платочек ножкой»	4	10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45			Беседа Выполнение специальных итоговых упражнений. Наблюдение
5	17.11 21.11 23.11	<b>Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы</b> <b>5.1</b> Упражнение для стоп с гимнастической палкой: «Елочка» «Перекачай палку ножкой» «Пройди по палочке» и др. Перебрасывание мяча среднего диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от	26  6	9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

		пола), Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. Игра «Самый стойкий»					
24.11 18.11		<b>5.2</b> . Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Гимнастика для стоп. Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Игра Нарисуй картину Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы».	4	9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
30.11 01.12 05.12		<b>5.3</b> Разминка «3 поросенка» Упражнения с мячом. «Попади в кольцо», «Горячий мяч». Собери мелкие игрушки ногой. Игра «Вышибалы». Упражнение на расслабление всего организма	6	10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
07.12 08.12		<b>5.4</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную. Ходьба змейкой на носочках/пяточках. Ползание по гимнастической	4	10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	<p>скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  .Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.  Гимнастика для глаз «Веселая неделька». Игра «Совушка».  Игра «Два Мороза»</p> <p>12.12 14.12 15.12</p>	6	<p>10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30</p>			Промежуточное тестирование физических качеств
6	<p><b>Упражнения, способствующие развитию</b></p>	28		Очная	МБДОУ детский сад №14	

19.12 21.12 22.12	<p><b>органов дыхания.</b></p> <p><b>6.1</b> Беседа «Как мы дышим?»</p> <p>Упражнение для дыхания «Поймай комара» «Надуй шарик».</p> <p>Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге.</p> <p>Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах.</p> <p>Игры «Передай мяч». «Баба Яга».</p>	6	10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30			Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
26.12 28.12 29.12	<p><b>6.2</b> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Прыжки по прямой — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и</p>	6	10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

		так до конца дистанции. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Упражнения для стопы ног «Нарисуем солнышко». Упражнения «Поза доброй кошки», «Поза сердитой кошки», «Кошка-царапушка». Дыхательные упражнения «Каша кипит». Игра «Хитрая лиса»						
09.01	11.01	12.01	16.01	8	10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
18.01	19.01	23.01	25.01	8	10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15			Промежуточное тестирование физических качеств

		ноге. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону. Игры «Докати обруч до флажка» «Два Мороза»		10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45			
7	26.01 30.01 01.02	<b>Массаж и самомассаж.</b> <b>7.1</b> Беседа «Что такое массаж? Виды массажа» Разучить массаж кистей и пальцев рук. Самомассаж кистей и пальцев рук: червячки шевелятся, имитация игры на фортепьяно, дождик идет, пальчики здороваются. Ходьба по дорожке с закрытыми глазами, ходьба спиной вперед, с перекладыванием предметов из одной руки в другую. Упражнения при ходьбе, выполняя сигналы педагога.	26 6	9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45	Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	02.02 06.02 08.02	Игра «Совушка». <b>7.2</b> Массаж для профилактики простудных заболеваний. Игровые	6	9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	09.02 13.02 15.02	упражнения с мячом. Массаж спины, стопы, ладоней рук с помощью малых шиповых мячей Игра м/п «Белки, шишки и орехи».	6	11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45			Соревнования, игровые задания. Эстафеты
	16.02 20.02 22.02 27.02	<b>7.3</b> Комплекс упражнений с массажными мячиками. Ведение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игры «Салки со скакалкой»«Лета ет – не летает» <b>7.4</b> Игры с элементами массажа. «Горячий мяч с массажным мячиком» «Кто быстрее соберет массажные мячики» Эстафеты «Перенеси массажные мячики» «Передай массажный мяч прокатывая его ножкой» (сидя)	8	9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45 10.55-11.15 10.20-10.50			Промежуточное тестирование физических качеств
8	29.02 01.03 05.03 07.03	<b>Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.</b> <b>8.1</b> Упражнение «Покрути обруч». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения	34 8	10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

	средний. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Разминка «Фиксики». Игра «Ловишки».					
12.03	<b>8.2</b> Ходьба по	10	10.55-11.15			Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
14.03	дорожке с		10.20-10.50			
15.03	закрытыми		10.40-11.10			
19.03	глазами, ходьба		11.15-11.45			
21.03	спиной, с		9.30-10.00			
	перекладыванием		10.05-10.30			
	предметов из		10.55-11.15			
	одной руки в		10.20-10.50			
	другую.		10.40-11.10			
	Упражнения при		11.15-11.45			
	ходьбе, выполняя					
	сигналы					
	педагога.					
	Игровые					
	упражнения с					
	мячами —					
	массажерами.					
	Эстафета «Бег в					
	шляпах».					
	«Горячий мяч».					
	«Вышибалы».					
22.03	<b>8.3</b> Развивать	8	9.30-10.00			Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
26.03	координацию		10.05-10.30			
28.03	движений, учить		10.55-11.15			
29.03	сохранять		10.20-10.50			
	равновесие.		10.40-11.10			
	«Упражнения с		11.15-11.45			
	мешочком на		9.30-10.00			
	голове» Прыжки		10.05-10.30			
	на правой и					
	левой ноге до					
	предмета. Игра					
	«Строители».					
	Игра «Горячий					
	мяч». (лежа на					
	животе, спине)					
	Ходьба вперед с					
	закрытыми					
	глазами, ходьба					
	спиной вперед с					
	закрытыми					
	глазами.					
	Русская народная					
	игра «Два					
	Мороза».					Промежуточные тестиров

	02.04 04.04 05.04 09.04	<b>8.4</b> Прыжки, продвигаясь вперёд на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком. Ходьба по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками-20 раз, одной – 10 раз. Игры «Охотники и звери» «Кто ушёл»	8	10.55-11.15 10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50			ание физических качеств
9	11.04 12.04 16.04	<b>Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча</b> <b>9.1</b> Беседа «Мой весёлый звонкий мяч. Игры с мячом» Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, бег змейкой, бег между предметами. Броски мяча разными способами. «От груди» «Из-за головы» «С ударом об пол» «С низу». Игры: «Вышибала» «Найди свой цвет».	18		Очная	МБДОУ детский сад №14	Беседа. Выполнение специальных упражнений. Наблюдение
	18.04 19.04 23.04	<b>9.2.</b> Развивать навыки выполнения основных движений:	6	10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15			Соревнования, игровые задания. Эстафеты

	25.04 26.04 02.05	поймать мяч, бросив вверх и вниз, с хлопком. Упражнения с мячом в парах. Игры: «Найди свою пару», «Найди свой цвет». «Жизнь леса». Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба». <b>9.3</b> Упражнения с мячом (подбрось и поймай, подбрось, хлопок и ловля и тд). Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча одной/двумя руками. Упражнения с мячом на гимнастической скамейке.	6	10.20-10.50  10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30 10.40-11.10 11.15-11.45			Промежуточное тестирование физических качеств
10	03.05 07.05	<b>Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.</b> <b>10.1</b> Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках,	16  4	  9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50	Очная	МБДОУ детский сад №14	Выполнение специальных упражнений. Наблюдение

		подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах. Игры «Фигура» «Мяч над головой					
14.05	10.2	.	6				Соревнования, игровые задания. Эстафеты.
16.05	Равновесие —			10.55-11.15			
17.05	ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Игры «Угадай эмоцию» «Передай мяч». Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.			10.20-10.50			
	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.			10.40-11.10			
	Бросание мяча друг другу одной рукой и ловля его двумя руками. Упражнение «Доброе животное» Игра «По местам»			11.15-11.45			
21.05	10.3	Проверка	8		9.30-10.00		Выполнение специальных
					10.05-10.30		

	23.05 24.05 28.05	осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Ходьба с правильной осанкой по лестнице. Упражнения дыхательные. Упражнения на профилактику плоскостопия сидя на скамейке, на коврике. Коррекционное упражнение «Корзинка»		10.20-10.50 10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30 10.55-11.15 10.20-10.50			х упражнений. Наблюдение
11	30.05 31.05	<b>Итоговое занятие 11.1</b> Закрепление и обобщение полученных знаний и умений.	4	10.40-11.10 11.15-11.45 9.30-10.00 10.05-10.30	Очная	МБДОУ детский сад №14	Итоговое тестирование физических качеств

**Уровень подготовки знаний дошкольников 1 и 2 года обучения**

**Критерии оценки уровней физического развития:**

Низкий (0 баллов): Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний (1 балл): Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

Высокий (2 балла): Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

**Ожидаемый итоговый результат освоения программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.

### Диагностическая карта

0 – не соответствует возрасту; 1 – частично соответствует возрасту;

2 – соответствует возрасту полностью

№ п / п	Ф.И. ребенка	Тест № 1 Наклон туловища из положения стоя		Тест № 2 Прыжок в длину с места		Тест № 3 Прыжок в длину с разбега		Тест № 4 Прыжок в высоту с разбега		Тест № 5 Упражнения с мячом		Тест № 6 Метание на дальность				Тест № 7 Статическое равновесие		Тест № 8 Упражнения со скакалкой		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					

Сводная таблица по результатам мониторинга  
детей с ОВЗ и детей инвалидов

№	Ф.И.	<u>Ходьба, бег</u> (разные виды в соответствии с программой)	<u>Ползание, лазание</u> (разные виды в соответствии с программой)	<u>Бросание, ловля, перебрывание мяча</u> (разные виды в соответствии с программой)	<u>Отбрасывание мяча</u> (на месте и в движении)	<u>Прыжки</u> (разные виды в соответствии с программой)	<u>Перестроение</u> (разные виды в соответствии с программой; повороты «направо», «налево», «кругом»)	<u>ОРУ</u> (выполняет четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции)	<u>Участие в играх с элементами спорта</u>	<u>Итоговый показатель</u>





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652733

Владелец Чердниченко Татьяна Николаевна

Действителен с 27.04.2024 по 27.04.2025