

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Копьевский районный Дом детского творчества»

Рассмотрено на заседании Педагогического совета МБУ ДО «КРДТ» Протокол № 1 от 11.09.2023	Согласовано: Заместитель директора По УВР МБУ ДО «КРДТ» Козина М.А.	Утверждено: Директор МБУ ДО «КРДТ» _____ Гончар О.Г. Приказ № 30 от 11.09.2023
--	---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Движение-это жизнь»**

Направленность: социально-педагогическая  
Возраст обучающихся 4-7 лет  
Срок реализации программы 1 год  
Уровень программы: ознакомительный

Составитель: Нестерова Наталья Ильинична  
педагог дополнительного образования

Копьево, 2023 г

## Содержание

1.1 Паспорт программы.....	3
1.2 Пояснительная записка .....	4
1.3. Цели и задачи программы.....	5
1.4 Содержание программы.....	5
1.5 Календарный учебный график .....	7
1.6. Планируемые результаты.....	15
1.7. Список литературы.....	16
1.8 Приложение 1.....	17

## 1.1 Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Движение-это жизнь»
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Вид программы	Адаптированная
Учреждение реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Копьёвский районный Дом детского творчества»
Составители	Нестерова Наталья Ильинична
Возраст обучающихся	Дети от 4-7 лет
Срок реализации	1 год, 102 часа
Цель программы	укреплять физическое и психическое здоровье детей, научить правильно, красиво двигаться и танцевать, воспитать эстетическое чувство вкуса.
С какого года реализована программа, когда были утверждены новые программы	2023
Использование технического дистанционного элект. Обучения	
Наличие внешних рецензий(для авторской программы)	

## 1.2 Пояснительная записка

Программа предназначена для подготовки детей 4 -7 лет. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение-это жизнь» разработана в соответствии с нормативными документами.

- Устав МБУ ДО «Копьевский районный Дом детского творчества»;
- Министерство Просвещения Российской Федерации Приказ от 27.07.2022 № 629 О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 01.03.2023 г.;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с последующими изменениями)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)

Программа направлена на всестороннее развитие дошкольников, на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Предметом обучения физической культуре дошкольников является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью, с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом возрастных особенностей детей. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения.

### **Актуальность:**

«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

**-лично-ориентированный подход:** принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов, преемственность.

**Новизна:** учебный материал концентрируется вокруг блоков, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. В программу включены танцы народов мира, классические, современные, игровые - шуточные. Программный материал составлен с учетом возрастных особенностей детей и уровня первоначальной подготовки.

**Адресат программы:** программа разработана для возрастной категории дошкольников от 4 до 7 лет. Прием детей осуществляется на основе личного заявления родителей. В группе обучается от 10 до 15 обучающихся. Состав групп постоянный.

**Формы обучения:** групповая и обучение с индивидуальным подходом. Занятия проводятся в основном в групповой и коллективной форме.

**Методы обучения:** при отборе методов и приемов обучения педагог учитывает не только возрастные возможности, но и особенности и индивидуальные способности каждого ребенка. Реализация такого подхода влияет на повышение эффективности обучения.

### **Санитарно - гигиенические требования.**

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимо также наличие:

- раздевалки и шкафов для хранения личных вещей;
- аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **1.3. Цели и задачи.**

**Цели:** формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья, достижение у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

#### **Задачи:**

- укреплять физическое и психическое здоровье детей,
- формировать основы двигательной и гигиенической культуры;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость
- формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения

### **1.4. Содержание программы.**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом. Занятия по программе «Физическая культура».

**Программа «Движение – это жизнь» имеет физкультурно - спортивную направленность предполагает прием и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья**

**Объем и срок обучения:** программа «Физическая культура» включает 1 год обучения. Программы рассчитаны на 68 часов, сроком на 1 год. 34 рабочие недели в год, занятия 2 раза в неделю. 2 группы.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего 68	Теория 6	Практика 62	
1.	Легкая атлетика	44	4	40	Игры, эстафеты,
2.	Подвижные спортивные игры	16	1	15	соревнования
3.	Гимнастика с основами акробатики	8	1	7	
	Итого	68	6	62	

## **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Подвижные игры**

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

### **Подвижные игры на основе баскетбола**

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

## ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

### Организующие команды и приемы

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

### Акробатические упражнения

Группировка.

Перекуты в группировке.

Перекуты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

### 1.5. Календарно – тематическое планирование

#### 1-2 группа

№ п/п	Тема занятия/ Сроки	По плану	По факту	Элементы содержания	Форма занятия
1	Построение, перестроение, упражнения на равновесие, в прыжках.	<b>Сент.</b> 18		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением.	Беседа. Практическая деятельность
2	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения с мячом.	20		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, отбивание мяча от пола, п/и «У медведя во бору»	Объяснение и практическая деятельность
3	П/и на участке с мячом и скакалкой.	25		п/и «Подпрыгни, не задень», п/и «У медведя во бору», «Кто быстрее до флажка».	Игровая деятельность
4	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения с мячом.	27		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, отбивание мяча от стены двумя руками снизу,, п/и «Подпрыгни, не задень»	Продуктивная деятельность

5	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения на равновесие, прыжки.	Октябрь 2		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через шнур.	Беседа. Практическая деятельность
6	П/и на участке с мячом и скакалкой.	4		п/и «Подпрыгни, не задень», бег в парах «Лошадки», хороводная игра «Колпачок»	Объяснение и практическая деятельность
7	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в лазанье, прыжках.	9		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на внешних сторонах стопы, боком приставным шагом, лазанье по гимнастической стенке, прыжки через шнур.	Беседа. Практическая деятельность
8	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в лазанье, с мячом.	11		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на внешних сторонах стопы, боком приставным шагом, ползание по гимнастической скамейке, п/и «Мышеловка».	Объяснение и практическая деятельность
9	П/и на участке с мячом и скакалкой.	16		п/и «Подпрыгни, не задень», бег в парах «Лошадки», , п/и «У медведя во бору».	Игровая деятельность
10	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в прыжках, с мячом.	18		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на внешних сторонах стопы, боком приставным шагом, прыжки в длину с места, другу, п/и «Мышеловка».	Объяснение и практическая деятельность
11	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения на равновесие, кувырки,	23		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через шнур	Беседа. Практическая деятельность
12	Повторение и закрепление пройденного	25		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через шнур	Игровая деятельность



13	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	30		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена.	Объяснение и практическая деятельность
14	Построение, перестроение ходьба с заданием, упражнения в прыжках	<b>Ноябрь</b> <b>6</b>		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Беседа. Практическая деятельность
15	Построение, перестроение ходьба с заданием, упражнения в прыжках	8		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Объяснение и практическая деятельность
16	Построение, перестроение ходьба с заданием	13		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Объяснение и практическая деятельность
17	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	15		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Беседа. Практическая деятельность
18	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	20		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Объяснение и практическая деятельность
19	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие	22		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через шнур	Объяснение и практическая деятельность
20	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения в прыжках	27		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Беседа. Практическая деятельность
21	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	29		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Объяснение и практическая деятельность
22	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	<b>Декабрь</b> <b>4</b>		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на	Объяснение и практическая

				пяточках, с высоким подниманием колена	деятельность
23	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в лазанье, прыжках.	6		Ходьба на носочках, на внешних сторонах стопы, боком приставным шагом, лазанье по гимнастической стенке, прыжки через шнур.	Беседа. Практическая деятельность
24	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в лазанье, с мячом.	11		Ходьба на носочках, на внешних сторонах стопы, боком приставным шагом, ползание по гимнастической скамейке, п/и «Мышеловка».	Объяснение и практическая деятельность
25	П/и на участке с мячом и скакалкой.	13		п/и «Подпрыгни, не задень», бег в парах «Лошадки», , п/и «У медведя во бору».	Игровая деятельность
26	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в прыжках, с мячом.	18		Ходьба на носочках, на внешних сторонах стопы, боком приставным шагом, прыжки в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, п/и «Мышеловка».	Объяснение и практическая деятельность
27	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие	20		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба по скамейке и дорожке	Беседа. Практическая деятельность
28	Повторение и закрепление пройденного.	25		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через шнур	Игровая деятельность
29	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	27		Ходьба на носочках, на внешних сторонах стопы, боком приставным шагом, прыжки в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, п/и «Мышеловка».	Объяснение и практическая деятельность
30	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения в прыжках	<b>Январь. 10</b>		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Беседа. Практическая деятельность
31	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	15		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким	Объяснение и практическая деятельность

				подниманием колена	
32	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	17		Ходьба на носочках, на внешних сторонах стопы, боком приставным шагом, прыжки в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, п/и «Мышеловка».	Объяснение и практическая деятельность
33	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие	22		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Беседа. Практическая деятельность
34	Построение, перестроение ходьба с заданием	24		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через шнур	Объяснение и практическая деятельность
35	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения в прыжках	29		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через шнур	Объяснение и практическая деятельность
36	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	31		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Беседа. Практическая деятельность
37	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие	<b>Февр.</b> 5		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Объяснение и практическая деятельность
38	Построение, перестроение ходьба с заданием	7		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, Ходьба по гимнастической скамейке.	Объяснение и практическая деятельность
39	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие	12		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Беседа. Практическая деятельность
40	Построение, перестроение ходьба с заданием, упражнения на равновесие упражнения в	14		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на	Объяснение и практическая

	прыжках			пяточках, с высоким подниманием колена, Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через шнур	деятельность
41	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения в прыжках ,упражнения с мячом.	19		Построение и перестроение. Ходьба приставными шагами боком, прыжки в длину с места.	Объяснение и практическая деятельность
42	Построение, перестроение ходьба с заданием	21		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Беседа. Практическая деятельность
43	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	26		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Объяснение и практическая деятельность
44	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	28		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Объяснение и практическая деятельность
45	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	<b>Март</b> 4		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена	Беседа. Практическая деятельность
46	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие упражнения в прыжках	6		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колена, Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через шнур	Объяснение и практическая деятельность
47	Построение, перестроение, упражнения с гимнастической палкой	11		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, прыжки с гимнастической палкой, наклоны вперед и назад	Объяснение и практическая деятельность
48	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения со скакалкой	13		Построение, перестроение в колонну по одному, ходьба на носочках, на пяточках, с Высоким подниманием колена, прыжки со скакалкой на двух ногах, на левой и правой ноге, игра «Кто дольше?»	Беседа. Практическая деятельность
49	Построение, перестроение, разучивание танцевальных	18		Построение, перестроение в колонну по одному,	Объяснение и

	шагов,			танцевальные движения с целью изучения техники основных фаз: работа рук и ног при ходьбе, положение головы и туловища	практическая деятельность
50	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения на равновесие	20		Построение, перестроение в колонну по одному, стойка на носках, на одной ноге, ходьба по канату прямо и боком с различным положением рук. Игра «С кочки на кочку»	Объяснение и практическая деятельность
51	Построение, перестроение, прыжки разных видов, упражнения с мячом	25		Построение, перестроение в колонну по два, прыжки разных видов на одной и обеих ногах; отталкивание с разбега в 1-3 шага с касанием предмета рукой, игра «Не намочи ноги» Ловля и передача ручного мяча.	Беседа. Практическая деятельность
52	Построение, перестроение, игровые упражнения: лазание, перелазание, переползание, кувырки	27		Построение, перестроение в колонну по одному, ползание, лазание на четвереньках полу (по прямой, «змейкой» с выполнением заданий. и/у «С мячом под дугой»	Объяснение и практическая деятельность
53	Построение, перестроение, игры – соревнования (эстафеты)	<b>Апрель</b> <b>1</b>		Построение, перестроение в колонну по два, игровые задания : « Кто быстрее перенесет кегли », « Ходьба и бег с препятствиями ( по канату, гимнаст. скамейке	Объяснение и практическая деятельность
54	Построение, перестроение, закрепление упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой	3		Закрепление упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой, игровые задания: «Гребцы», «Через болото»	Беседа. Практическая деятельность
55	Построение, перестроение, упражнение с обручем,	8		Игровые задания: «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Мяч сквозь обруч»	Объяснение и практическая деятельность
56	Построение, перестроение, музыкально-ритмические и танцевальные движения	10		Согласование ритма и темпа движений с музыкальным сопровождением, создание характерного двигательного	Объяснение и практическая деятельность

				образа под музыку, и/з «Море волнуется», «Хитрая лиса»	
57	Построение, перестроение, бег в различном темпе	15		Бег в различном темпе: на носках, с высоким подниманием коленей, выбрасыванием прямых ног вперед, в колонне по одному, по два	Беседа. Практическая деятельность
58	Построение, перестроение, упражнения на равновесие	17		Упражнения на равновесие: стойка на носках, на одной ноге, ходьба между линиями шириной 20 см., ходьба по канату, боком и прямо с различным положением рук	Объяснение и практическая деятельность
59	Построение, перестроение, упражнения на развитие скоростных качеств	22		Игровые занятия: «Ловишка с мячом», «Мы веселые ребята», «Перебежки», игры –эстафеты.	Игровая деятельность
60	Построение, перестроение, подвижные игры	24		Подвижные игры: «Кто соберет быстрее», «Ровным кругом», «Ловля обезьян», «Сделай фигуру»	Игровая деятельность
61	Легкая атлетика. Бег.	29		Выполнение упражнений: «Кто быстрее (прыжки через скакалку с продвижением вперед до условного места)?», «Кто дольше (прыжки через скакалку на месте)?»	Объяснение и практическая деятельность
62	Легкая атлетика. Бег.	<b>Май</b> 6		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Беседа. Практическая деятельность
63	Игры на свежем воздухе.	8		Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба на пяточках, на носочках, с высоким подниманием колена, отбивание мяча от пола, п/и «Кто быстрее до флажка»	Объяснение и практическая деятельность
64	Легкая атлетика. Прыжки в	13		Построение в шеренгу,	Объяснение

	высоту.			перестроение, ползание на четвереньках по полу, подлезание под дуги, проползание под препятствиями, укрепление мышечного тонуса и развитие физических качеств для рук, ног	и практическая деятельность
65	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	15		П/и «Подпрыгни не задень» Перебрасывание мяча из одной руки в другую, бросание мяча в корзину	Беседа. Практическая деятельность
66	Построение и перестроение. Метание малого мяча на дальность.	20		Упражнения для рук, ног, туловища. Подготовительные упр-я для ходьбы. Метание малого мяча на дальность.	Объяснение и практическая деятельность
67	Закрепление и повторение	22		Упражнения на закрепление	Игровая деятельность
68	Итоговое занятие	22		Игры и эстафеты.	Игровая деятельность

### 1.6 Планируемые результаты

Дети должны **знать** комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Дети должны **уметь**:

- выполнять 3 – 5 подвижных игр, в том числе со скакалкой, мячом;
- выполнять упражнения на равновесие и упражнения для правильной осанки;
- соблюдать основные правила гигиены;
- выполнять комплекс упражнений для утренней гимнастики.
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Дети должны **владеть** техникой построения, ходьбы, бега, прыжков в длину и в высоту.

### 1.7 Список литературы и методических пособий:

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
4. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
5. Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
6. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М.: Владос, 2002.

7. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
9. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
10. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003

## Приложение 1

### 2.9 Календарный учебный график по физкультуре.

№ п/п	Темы занятия	Количество во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1	Построение, перестроение, упражнения на равновесие, в прыжках.	1	<b>Сент.</b> 18		
2	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения с мячом.	1	20		
3	П/и на участке с мячом и скакалкой.	1	25		
4	Построение, перестроение,	1	27		



	ходьба с заданием, упражнения с мячом.				
5	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения на равновесие, прыжки.	1	<b>Октябрь</b> <b>2</b>		
6	П/и на участке с мячом и скакалкой.	1	4		
7	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в лазанье, прыжках.	1	9		
8	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в лазанье, с мячом.	1	11		
9	П/и на участке с мячом и скакалкой.	1	16		
10	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в прыжках, с мячом.	1	18		
11	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения на равновесие, кувырки,	1	23		
12	Повторение и закрепление пройденного	1	25		
13	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	2	30		
14	Построение, перестроение ходьба с заданием, упражнения в прыжках	1	<b>Ноябрь</b> <b>6</b>		
15	Построение, перестроение ходьба с заданием, упражнения в прыжках	1	8		
16	Построение, перестроение ходьба с заданием	1	13		
17	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	15		
18	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	20		
19	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие	1	22		
20	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения в прыжках	1	27		
21	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	29		
22	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	<b>Декабрь</b> <b>4</b>		
23	Построение, перестроение,	1			

	ходьба с заданием, упражнения в лазанье, прыжках.		6		
24	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в лазанье, с мячом.	1	11		
25	П/и на участке с мячом и скакалкой.	1	13		
26	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения в прыжках, с мячом.	1	18		
27	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие	1	20		
28	Повторение и закрепление пройденного.	1	25		
29	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	27		
30	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения в прыжках	1	<b>Январь. 10</b>		
31	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	15		
32	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	17		
33	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие	1	22		
34	Построение, перестроение ходьба с заданием	1	24		
35	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения в прыжках	1	29		
36	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	31		
37	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие	1	<b>Февр. 5</b>		
38	Построение, перестроение ходьба с заданием	1	7		
39	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие	1	12		
40	Построение, перестроение ходьба с заданием, упражнения на равновесие упражнения в прыжках	1	14		
41	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения	1	19		

	в прыжках ,упражнения с мячом.				
42	Построение, перестроение ходьба с заданием	1	21		
43	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	26		
44	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	28		
45	Построение, перестроение, ходьба с заданием упражнения с мячом.	1	<b>Март</b> 4		
46	Построение, перестроение ходьба с заданием упражнения на равновесие упражнения в прыжках	1	6		
47	Построение, перестроение, упражнения с гимнастической палкой	1	11		
48	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения со скакалкой	1	13		
49	Построение, перестроение, разучивание танцевальных шагов,	1	18		
50	Построение, перестроение, ходьба с заданием, упражнения на равновесие	1	20		
51	Построение, перестроение, прыжки разных видов, упражнения с мячом	1	25		
52	Построение, перестроение, игровые упражнения: лазание, перелазание, переползание, кувырки	1	27		
53	Построение, перестроение, игры – соревнования (эстафеты)	1	<b>Апрель</b> <b>1</b>		
54	Построение, перестроение, закрепление упражнений с гимнастической палкой, со скакалкой	1	3		
55	Построение, перестроение, упражнение с обручем,	1	8		
56	Построение, перестроение, музыкально-ритмические и танцевальные движения	1	10		
57	Построение, перестроение, бег в различном темпе	1	15		
58	Построение, перестроение,	1	17		

	упражнения на равновесие				
59	Построение, перестроение, упражнения на развитие скоростных качеств	1	22		
60	Построение, перестроение, подвижные игры	1	24		
61	Легкая атлетика. Бег.	1	29		
62	Легкая атлетика. Бег.	1	<b>Май</b> 6		
63	Игры на свежем воздухе.	1	8		
64	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	13		
65	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	15		
66	Построение и перестроение. Метание малого мяча на дальность.	1	20		
67	Закрепление и повторение	1	22		
68	Итоговое занятие	1	22		