

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете
МБДОУ № 27 «Микки-Маус»
Протокол № 4 от «27» 03 2024 г

УТВЕРЖДЕНА:
приказом №ДС27-11-181/4 «16» 05 2024
Заведующего МБДОУ №27 «Микки-Маус»

Подписано электронной подписью

Сертификат:
00С717А2А8А6830Е325В6В4D08441А2F66
Владелец:
Ревнищева Оксана Николаевна
Действителен: 27.04.2023 с по 20.07.2024

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»
(стартовый уровень)

Срок реализации 9 месяцев
Возраст обучающихся: 3-5 лет;
5-7 лет
Автор-составитель программы:
Шкредова Светлана Анатольевна
педагог дополнительного
образования

СУРГУТ
2024

	Содержание	
	Аннотация к программе	3
	Паспорт дополнительной общеобразовательной программы	3
1.	Пояснительная записка	6
1.1	Введение	6
1.2	Нормативные документы	6
1.3	Актуальность	6
1.4	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	7
1.5	Уровень освоения программы	7
1.6	Отличительные особенности программы	7
1.7	Цель и задачи программы	7
2	Организационно-педагогические условия	8
2.1	Адресат программы/количество обучающихся в группе	8
2.2	Срок реализации программы/количество часов	8
2.3	Режим занятий	8
2.4	Формы обучения	8
2.5	Методы обучения	8
2.6	Формы занятий	8
2.7	Планируемые результаты	10
2.8	Формы промежуточной аттестации и итогового контроля	10
3	Материально-техническое обеспечение	10
3.1	Методическое обеспечение программы	10
3.2	Условия реализации программы	11
4.	Календарно-тематическое планирование	13
5.	Календарный учебный график	23
6.	Содержание программы	23
3.4	Список используемой литературы	26
	Приложение 1	27

Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика» направлена на обучение детей и развитию их физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, функции равновесия, растягивания для эластичности мышц путём «Игрового стретчинга». Благодаря этой программе дети проще переносят адаптационный период в начальной школе, испытывают большее чувство уверенности в своих физических возможностях, что позволяет им показать хороший уровень знаний и умений на уроках физической культуры.

К концу года обучающиеся научатся, самостоятельно тянуться, более свободно делать упражнения, при которых ранее испытывали затруднения физические и психологические.

Срок реализации: 9 месяцев.

Возраст обучающихся: 3-5 лет, 5-7 лет.

Количество часов: 38/76 часов

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации МБДОУ №27 «Микки-Маус»

Название программы	«Гимнастика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная.
Уровень программы	стартовый
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шкредова Светлана Анатольевна
Год разработки	2024 год.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена приказом № ДС27-11-181/4 от «16» 05 2024 МБДОУ №27 «Микки-Маус»
Информация о наличии рецензии	Не имеется
Цель	Направленное и эффективное развитие физических качеств дошкольников 3-5 лет; 5-7 лет на основе аэробной гимнастики.

Задачи	<p>1. Развитие физических качеств детей: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, функции равновесия.</p> <p>2. Обеспечение повышения уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.</p> <p>3. Устранение отставания в развитии физических качеств, обеспечение позитивной динамики в соответствующих показателях.</p> <p>4. Охрана и укрепление здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию организма.</p> <p>5. Воспитание интереса к физическим упражнениям подвижным играм.</p> <p>6. Ознакомление упражнений аэробной базы.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>К концу года обучающиеся научатся: - уверено ходить по бревну, гимнастической скамье, - взбираться и спускаться разноименно по гимнастической стенке, - правильно делать группировку для кувырка и кувырок, - увеличиться эластичность мышц рук и ног, - появиться уверенность во владении своим телом.</p>
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	<p>В неделю – 1</p> <p>3-5: 1 час (2 занятия по 20 мин)</p> <p>5-7: 2 часа (2 занятия по 30 мин)</p> <p>В год – 38/72 часа</p>
Возраст обучающихся	3-5 лет, 5-7 лет.

Формы занятий	Очная
Методическое обеспечение	Картотеки: гимнастик, подвижных игр, сказки игрового стретчинга, комплексы пальчиковых игр, физминуток.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ И ДР.)	<p>Спортивные маты;</p> <p>Гимнастические скамейки;</p> <p>Гимнастические верёвки;</p> <p>Гимнастические ленты;</p> <p>Плоскостные обручи;</p> <p>Кочки разного диаметра, мячи разного диаметра, массажные мячи, набивные мячи;</p> <p>Палочки для развития мелкой моторики пальцев ног;</p> <p>Дуги разного диаметра;</p> <p>Ковровые дорожки со следами;</p> <p>Мягкие модули различной формы и размера;</p> <p>Туннели.</p>

1. Целевой раздел

Пояснительная записка.

Актуальность. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. Высокий уровень развития физических качеств позволяет в значительной степени повысить адаптационные возможности функциональных систем организма, создать благоприятные условия и предпосылки для гармоничного физического и психического развития ребенка и, таким образом, заложить фундамент крепкого здоровья. Необходимость использования достижений спортивной науки для решения методологических проблем развития физических качеств детей дошкольного возраста неоднократно отмечалось многими авторами. Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры.

При разработке программы опирались на «Программу дополнительного физического образования» автора Ю. А. Кирилловой (г. Санкт – Петербург, 2009г.), технологию К. К. Утробиной «Занимательная физкультура» (г. Москва, 2005г.), правилам аэробной гимнастики FIG (2017 – 2020г.)

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней используется эффективная и современная форма физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении - занятия с использованием тренажеров и методов игрового стретчинга.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ является использование на каждом занятии комплекса ритмической и креативной гимнастики, стретчинг гимнастики, обязательное использование игрового самомассажа и дыхательной гимнастики, занятий на тренажерах.

Программа соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников; применение упражнений согласно научному пониманию физиологии детского организма; рациональный подбор форм, средств и методов, рациональная организация занятий.

Программа рассчитана для детей с 3 до 7 лет, склонных к занятиям физической культурой.

В 2024-2025 учебном году набор детей по развитию физических качеств обеспечивался в соответствии с запросами родителей (законных представителей) и состоянием физического развития воспитанников на основе аэробной и художественной гимнастики по возрастной категории 3-5 лет, 5-7 лет.

Форма обучения: очная.

Вид занятий: практические занятия.

Срок реализации программы: сентябрь 2024 года по май 2025 года

Цель программы: целенаправленное и эффективное развитие физических качеств дошкольников 3-7 лет с изучением базы аэробной гимнастики.

Задачи программы:

1. Развитие физических качеств детей: гибкости, выносливости, скоростносиловых качеств, быстроты, координационных способностей, функции равновесия.

2. Обеспечение повышения уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.

3. Устранение отставания в развитии физических качеств, обеспечение позитивной динамики в соответствующих показателях.

4. Охрана и укрепление здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию организма.

5. Воспитание интереса к физическим упражнениям подвижным играм.

6. Ознакомление с упражнениями аэробной базы.

Принципы реализации дополнительной общеобразовательной программы:

1. Актуальность

2. Реалистичность;

3. Систематичность;

4. Активность;

5. Воспитывающий характер обучения;

6. Построение программного материала от простого к сложному;

7. Доступность материала;

8. Повторность материала;

9. Совместная деятельность; 1

10. Контролируемость.

Нормативные документы, на основе которых разработана Программа
Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №329 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»

Программа разработана с учетом дидактических принципов - их развивающего обучения, психологических особенностей дошкольников.

1.2. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Практическое применение разработанной программы комплексного развития физических качеств у детей в существующем режиме детского сада приведёт к тому, что:

1. Дети достигнут высокого уровня развития физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, координационных способностей, функции равновесия.

2. Программа будет содействовать гармоничному физическому развитию, сохранять и укреплять здоровье.

3. Обеспечит высокие адаптационные возможности к физическим нагрузкам, что позволяет достичь более высокого уровня работоспособности.

4. Сформирует широкий круг игровых действий, способствующих воспитанию интереса к игровым упражнениям и подвижным играм.

5. Дети познают аэробную базу, работу с инвентарем (мячиками, обручами, скакалками).

Мониторинг. Методика обследования уровня развития физических качеств (критерии и показатели оценки). Оценка физической подготовленности дошкольников 3-5; 5- 7 лет.

Диагностика уровня физической подготовленности осуществляется 2 раза в год (в октябре и мае).

Диагностические тесты подобраны с учетом:

- Степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;

- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;

- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Содержание диагностических тестов (см. приложение 1).

Формы подведения итогов: открытое занятие для родителей «Мы – гимнасты, можем всё!».

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание программы, структура занятий, методы и приёмы. Программа включает цикл занятий по обучению физическим упражнениям, различные виды гимнастик, занятия на тренажёрах и развитию физических качеств.

Форма и тип занятия по программе соответствует занятию классического типа. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный. В содержании работы секции представлена оздоровительная и развивающая гимнастика, работа на тренажёрах, с базой аэробных упражнений. Главное назначение оздоровительной гимнастики состоит в укреплении здоровья воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности и активности. Включает следующие разделы: «ОРУ», «упражнения на гимнастику», «Аэробная база».

1. «ОРУ» -общеразвивающие упражнения, направленные на работу и развитие всех мышц и суставов. Её содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (строевые, танцевальные и общеразвивающие упражнения). Они выполняются под эмоционально-ритмическую музыку.

Цель: способствовать обогащению двигательного и эмоционального опыта воспитанников, улучшению функционального состояния организма ребёнка, повышению двигательной активности через систему занятий.

Задачи: создать условия для обучения правильному выполнению упражнений как по форме (направление движений, амплитуда), так и по характеру усилий (ритм, темп, дозировка); способствовать формированию правильной осанки воспитанников, развитию общей выносливости, координации движений, подвижности в суставах, элементарных двигательных качеств (пластичности, ловкости, пружинных плавных движений), воображения, воспитанию трудолюбия

2. «Упражнения на растяжку» - комплекс статических растяжек, предназначенный для укрепления мышц и гибкости суставов.

Цель: содействовать укреплению здоровья детей; способствовать обогащению их двигательного опыта. Задачи: способствовать развитию физических качеств: гибкости, ловкости, подвижности, суставов, чувства владения своим телом, умения расслабляться; совершенствовать координационные способности воспитанников. Развивающая гимнастика направлена на раскрытие творческого потенциала детей, реализация возможностей физических упражнений в интеллектуальном развитии воспитанников. Включает пальчиковую и креативную гимнастику. В креативную

гимнастику входят творческие игры, сказкотерапия по методике В.А. Овчинникова, А.А. Потапчук «Двигательный игротренинг для дошкольников») Цель: способствовать раскрытию творческого потенциала детей, развитию их творческих способностей.

Задачи: способствовать формированию творческой и познавательной активности детей, осмысленной моторики ребёнка-дошкольника, развитию творческого воображения, навыков самовыражения через движение, воспитанию личностных качеств, активности, любознательности.

3. ОФП - общая физическая подготовка, одна из эффективных и современных форм физкультурно-спортивной работы в дошкольном учреждении. В дошкольном учреждении используется определенный инвентарь. Нагрузки от простейших упражнений на полу до сложнокоординационных упражнений при помощи инвентаря: мячи - фитболы, веревочная лестница, обручи, канат, барьеры, гимнастическое бревно, маты, шведская стенка, турник, скамья, набивные мячи, набивные фигуры разных размеров, степ – платформа, конусы, скакалки, гимнастические мячи.

4. Аэробная база (элементы, акробатика) – в этой части занятия дети будут изучать то, на чём строится аэробная гимнастика. А именно: Элементы Динамической силы, Элементы Статической силы, Элементы Равновесия и Гибкости. Считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие влияет на укрепление здоровья детей.

Цель: Совершенствовать технику прыжковых упражнений и выполнения базовых упражнений по аэробной гимнастике.

Задачи: способствовать развитию координации и физических возможностей, точности воспроизведения движений, скорости и точности реагирования на сигналы, согласованности движений под счет, ориентации в пространстве, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей.

Все разделы спортивной секции объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Структура занятия состоит из 3 частей:

I. Вводная часть. Разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

II. Основная часть. Основная часть включает ритмическую гимнастику (комплекс общеразвивающих упражнений), упражнения на тренажерах, базу аэробной гимнастики, аэробную гимнастику и подвижную игру. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений ОФП.

Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий. Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров или инвентаря в количестве от 4-х до 8 и общим количеством предметов или тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания.

От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – определенном виде упражнения. По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно. Дети продолжают переходить от одного упражнения с(без) инвентаря («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения. После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий (всего 20 мин).

III. Заключительная часть. Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, креативную гимнастику. Ведущие методы и приемы. Для успешного решения задач программы используются следующие методы и приёмы:

Наглядный метод – помогает создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребёнка.

Наглядно – зрительные приёмы:

- Показ физических упражнений;
- Имитация;
- Зрительные ориентиры;
- Использование наглядных пособий (рисунков, фотографий).

Наглядно – слуховые приёмы: музыка.

Тактильно – мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора.

Словесный метод – обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребёнком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения:

- Объяснения; пояснения;
- Указания;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Беседа; словесные инструкции.

Практический метод – закрепляет на практике знания, умения и навыки движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

4. Календарно-тематическое планирование.

Неде- ли	ОРУ (общеразвива ющие упражнения)	Упражнения на растяжку (статические\ динамические)	Круговая тренировка (ОФП)	Аэробная база, акробатика, элементы	Комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики	Подвижная игра	Кол-во часов
Сентябрь							
1 неделя	<u>Комплекс</u> «Юные гимнасты»	Упражнение «Гибкие котята»	«прыжки из обруча в обруч на разных расстояниях», «прыжки на скамейке со сменой ног», «перепрыгивание через предметы», «гимнастическая ходьба по бревну», «бег змейкой»	<u>«Кувырок»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное</u> <u>упражнение</u> «Воздушный шар»	«Вышибалы», «Краски»	2
2 неделя	<u>Комплекс</u> «Юные гимнасты»	Упражнение «Гномы вышли погулять»	«прыжки через веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из обруча в обруч», «подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»	<u>«Мост»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное</u> <u>упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет», «Хитрая лиса»	2
3 неделя	<u>Комплекс</u> «Смелые богатыри»	<u>Упражнение:</u> «Корзиночка и лодочка».	«прыжки из обруча в обруч на разных расстояниях», «прыжки на скамейке со сменой ног», «перепрыгивание через предметы», «гимнастическая ходьба по бревну», «бег змейкой»	<u>«Угол ноги вместе 5врозь»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное</u> <u>упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи», «Гонцики»	2
4 неделя	<u>Комплекс</u> «Смелые богатыри»	<u>Упражнение:</u> «Волшебная книжка»	- «прыжки через веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из обруча в обруч»,	<u>«Махи»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	«Мы весёлые ребята», «Ловишка»	2

			«подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»				
	«Игровое занятие»						1
							9
			Октябрь				
1 неделя	<u>Комплекс</u> «Грациозные гимнасты»	Упражнение «Длинная гусеница»	«лазанье через барьеры», «прыжки на степ платформу\спрыгивание», «бег по прямой на ускорение», «лодочка на 360 градусов», «ходьба в упоре лежа одноименно вправо\влево»	<u>«Прыжок 360»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	«Вышибалы», «Краски»	2
2 неделя	<u>Комплекс</u> «Грациозные гимнасты»	Упражнение «День и ночь»	- «прыжки через веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из обруча в обруч», «подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»	<u>«Панкейк»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет», «Хитрая лиса»	2
3 неделя	<u>Комплекс</u> «Сильные ребята»	<u>Упражнение:</u> «Волшебная коробочка ».	«лазанье через барьеры», «прыжки на степ платформу\спрыгивание», «бег по прямой на ускорение», «лодочка на 360 градусов», «ходьба в упоре лежа одноименно вправо\влево»	<u>«Спрыгиван ие со скамейки»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи», «Гонщики»	2

4 неделя	<u>Комплекс</u> «Сильные ребята»	<u>Упражнение:</u> «Бабочка»	«прыжки через веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из обруча в обруч», «подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»	<u>«Отжимания локти назад»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	«Мы весёлые ребята», «Ловишка»	2
			«Игровое занятие»				1
							9
			Ноябрь				
1 неделя	<u>Комплекс</u> «Юные гимнасты»	<u>Упражнение:</u> «Гибкие котята»	«лазанье через барьеры», «прыжки на степ платформу\спрыгивание», «бег по прямой на ускорение», «лодочка на 360 градусов», «ходьба в упоре лежа одноименно вправо\влево»	<u>«Курочка на руках»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	«Вышибалы», «Краски»	2
2 неделя	<u>Комплекс</u> «Юные гимнасты»	<u>Упражнение:</u> «Гномы вышли погулять»	- «метание набивного мяча», «лазание через обруч», «толкание коробки», «перекатывание фитбола», «прыжок с разбега с приземлением на маты»	<u>«Отжимания локти в сторону»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет», «Хитрая лиса»	2
3 неделя	<u>Комплекс</u> «Сильные ребята»	<u>Упражнение:</u> «Корзиночка и лодочка».	«лазанье через барьеры», «прыжки на степ платформу\спрыгивание», «бег по прямой на ускорение», «лодочка на 360 градусов», «ходьба в упоре лежа одноименно вправо\влево»	<u>«Ланч»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи», «Гонщики»	2

4 неделя	<u>Комплекс</u> «Сильные ребята»	<u>Упражнение:</u> «Волшебная книжка»	- «метание набивного мяча», «лазание через обруч», «толкание коробки», «перекатывание фитбола», «прыжок с разбега с приземлением на маты»	<u>«Махи»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	«Мы весёлые ребята», «Ловишка»	2
			«Игровое занятие»				1
							9
			Декабрь				
1 неделя	<u>Комплекс:</u> «Музыкальные гимнасты»	<u>Упражнение:</u> «Зайчик - попрыгунчик»	- «прыжки из обруча в обруч на разных расстояниях», «прыжки на скамейке со сменой ног», «перепрыгивание через предметы», «гимнастическая ходьба по бревну», «бег змейкой»	<u>«Джампинг-Джек»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	Вышибалы», «Краски»	2
2 неделя	<u>Комплекс</u> «Сильные ребята»	<u>Упражнение:</u> «Корзиночка и лодочка».	«метание набивного мяча», «лазание через обруч», «толкание коробки», «перекатывание фитбола», «прыжок с разбега с приземлением на маты»	<u>«Лифт»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет», «Хитрая лиса»	2
3 неделя	<u>Комплекс:</u> «Музыкальные гимнасты»	<u>Упражнение:</u> «Подвижные щучки»	- «прыжки из обруча в обруч на разных расстояниях», «прыжки на скамейке со сменой ног», «перепрыгивание через предметы», «гимнастическая ходьба по бревну», «бег змейкой»	<u>«Скип»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи», «Гонзики»	2
4 неделя	<u>Комплекс</u>	<u>Упражнение:</u>	«метание набивного мяча»,	<u>«Марш на</u>	<u>Игровой массаж</u>	«Мы весёлые	2

	«Сильные ребята»	«Волшебная книжка»	«лазание через обруч», «толкание коробки», «перекатывание фитбола», «прыжок с разбега с приземлением на маты»	<u>месте под счет»</u>	«Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	ребята», «Ловишка»	
			Открытое занятие: «Мы – гимнасты, можем всё!».				1
							9
			Январь				
1 неделя	<u>Комплекс</u> «Грациозные гимнасты»	<u>Упражнение:</u> «Длинная гусеница»	- «прыжки через веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из обруча в обруч», «подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»	<u>«Бег в разных плоскостях»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	Вышибаль», «Краски»	2
2 неделя	<u>Комплекс</u> «Смелые богатыри»	<u>Упражнение:</u> «Корзиночка и лодочка».	«лазанье через барьеры», «прыжки на степ платформу\спрыгивание», «бег по прямой на ускорение», «лодочка на 360 градусов», «ходьба в упоре лежа одноименно вправо\влево»	<u>«Лифт»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет», «Хитрая лиса»	2
3 неделя	<u>Комплекс</u> «Грациозные гимнасты»	<u>Упражнение:</u> «День и ночь»	«прыжки из обруча в обруч на разных расстояниях», «прыжки на скамейке со сменой ног», «перепрыгивание через предметы», «гимнастическая ходьба по бревну», «бег	<u>«Подводяще</u> <u>е упражнение на</u> <u>геликоптер»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи», «Гонцики»	2

			змейкой».				
4 неделя	<u>Комплекс «Смелые богатыри»</u>	<u>Упражнение: «Волшебная книжка»</u>	«лазанье через барьеры», «прыжки на степ платформу\спрыгивание», «бег по прямой на ускорение», «лодочка на 360 градусов», «ходьба в упоре лежа одноименно вправо\влево»	<u>«Курочка»</u>	<u>Игровой массаж «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»</u>	«Мы весёлые ребята», «Ловишка»	2
							8
			Февраль				
1 неделя	<u>Комплекс «Выносливые кенгуру»</u>	<u>Упражнение: «Прыгучая лягушка»</u>	«прыжки из обруча в обруч на разных расстояниях», «прыжки на скамейке со сменой ног», «перепрыгивание через предметы», «гимнастическая ходьба по бревну», «бег змейкой»	<u>«Мост»</u>	<u>Игровой массаж «Чтобы горло не болело»</u> <u>Дыхательное упражнение «Воздушный шар»</u>	«Вышибалы», «Краски»	2
2 неделя	<u>Комплекс «Выносливые кенгуру»</u>	<u>Упражнение: «Ласточка»</u>	«прыжки через веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из обруча в обруч», «подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»	<u>«Отжимание локти назад»</u>	<u>Игровой массаж «Чтобы горло не болело»</u> <u>Дыхательное упражнение «Хлопушка»</u>	«Найди свой цвет», «Хитрая лиса»	2
3 неделя	<u>Комплекс «Ловкие тигрята»</u>	<u>Упражнение: «Прыжки Лилипутов»</u>	«прыжки из обруча в обруч на разных расстояниях», «прыжки на скамейке со сменой ног», «перепрыгивание через предметы», «гимнастическая	<u>«Стойка на руках»</u>	<u>Игровой массаж «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»</u> <u>Дыхательное упражнение «Поднимаем выше груз»</u>	«Собери мячи», «Гонщики»	2

			ходьба по бревну», «бег змейкой»				
4 неделя	<u>Комплекс</u> «Ловкие тигрята»	<u>Упражнение:</u> « <u>Аэробный скип</u> »	«прыжки через веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из обруча в обруч», «подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»	« <u>Угол ноги врозь\вместе</u> »	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	«Мы весёлые ребята», «Ловишка»	2
							8
			Март				
1 неделя	<u>Комплекс</u> «Юные гимнасты»	Упражнение «Гибкие котята»	«прыжки из обруча в обруч на разных расстояниях», «прыжки на скамейке со сменой ног», «перепрыгивание через предметы», «гимнастическая ходьба по бревну», «бег змейкой»	« <u>кувырок</u> »	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	«Вышибалы», «Краски»	2
2 неделя	<u>Комплекс</u> «Юные гимнасты»	Упражнение «Гномы вышли погулять»	«прыжки через веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из обруча в обруч», «подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»	« <u>Махи</u> »	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет», «Хитрая лиса»	2
3 неделя	<u>Комплекс</u> «Смелые богатыри»	<u>Упражнение:</u> «Корзиночка и лодочка».	«прыжки из обруча в обруч на разных расстояниях», «прыжки на скамейке со сменой ног», «перепрыгивание через предметы», «гимнастическая ходьба по бревну», «бег змейкой»	« <u>Угол ноги вместе\врозь</u> »	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи», «Гонщики»	2
4 неделя	<u>Комплекс</u>	<u>Упражнение:</u>	- «прыжки через	« <u>Махи в</u>	<u>Игровой массаж</u>	«Мы весёлые	2

	«Смелые богатыри»	«Волшебная книжка»	веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из обруча в обруч», «подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»	<u>сторону»</u>	«Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	ребята», «Ловишка»	
			«Игровое занятие»				1
							9
			Апрель				
1 неделя	<u>Комплекс</u> «Грациозные гимнасты»	Упражнение «Длинная гусеница»	«лазанье через барьеры», «прыжки на степ платформу\спрыгивание», «бег по прямой на ускорение», «лодочка на 360 градусов», «ходьба в упоре лежа одноименно вправо\влево»	<u>Ппрыжок</u> <u>360»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	«Вышибалы», «Краски»	2
2 неделя	<u>Комплекс</u> «Грациозные гимнасты»	Упражнение «День и ночь»	- «прыжки через веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из обруча в обруч», «подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»	<u>«Панкейк»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет», «Хитрая лиса»	2
3 неделя	<u>Комплекс</u> «Сильные ребята»	<u>Упражнение:</u> «Волшебная коробочка ».	«лазанье через барьеры», «прыжки на степ платформу\спрыгивание», «бег по прямой на ускорение», «лодочка на 360 градусов», «ходьба в упоре лежа одноименно вправо\влево»	<u>«Подводящие упражнения на колесо»»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи», «Гонщики»	2
4 неделя	<u>Комплекс</u> «Сильные ребята»	<u>Упражнение:</u> «Бабочка»	«прыжки через веревочную лестницу», «прыжки правым\левым боком из	<u>«Марш»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	«Мы весёлые ребята», «Ловишка»	2

			обруча в обруч», «подтягивание на скамейке», «лазанье на шведской стенке», «ходьба по канату»				
							8
			Май				
1 неделя	<u>Комплекс</u> «Юные гимнасты»	<u>Упражнение:</u> «Гибкие котята»	«лазанье через барьеры», «прыжки на степ платформу\спрыгивание», «бег по прямой на ускорение», «лодочка на 360 градусов», «ходьба в упоре лежа одноименно вправо\влево»	<u>«Джампинг- Джек»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Воздушный шар»	«Вышибалы», «Краски»	2
2 неделя	<u>Комплекс</u> «Юные гимнасты»	<u>Упражнение:</u> «Гномы вышли погулять»	- «метание набивного мяча», «лазание через обруч», «толкание коробки», «перекатывание фитбола», «прыжок с разбега с приземлением на маты»	<u>«Лифт»,</u>	<u>Игровой массаж</u> «Чтобы горло не болело» <u>Дыхательное упражнение</u> «Хлопушка»	«Найди свой цвет», «Хитрая лиса»	2
3 неделя	<u>Комплекс</u> «Сильные ребята»	<u>Упражнение:</u> «Корзиночка и лодочка».	«лазанье через барьеры», «прыжки на степ платформу\спрыгивание», «бег по прямой на ускорение», «лодочка на 360 градусов», «ходьба в упоре лежа одноименно вправо\влево»	<u>«Кувырок»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи», «Гонщики»	2
4 неделя	<u>Комплекс</u> «Сильные ребята»	<u>Упражнение:</u> «Волшебная книжка»	- «метание набивного мяча», «лазание через обруч», «толкание коробки», «перекатывание фитбола», «прыжок с разбега с приземлением на маты»	<u>«Мост»</u>	<u>Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	«Мы весёлые ребята», «Ловишка»	2
							8

2. Организационный раздел.

а. Организация пребывания детей. В соответствии с разделом XII п. 12.5 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольные образовательные организации» длительность занятий по реализации дополнительной общеобразовательной программы для детей 3-5 лет – 20 мин, для детей 5-6 лет- 25 мин, для детей 6-7 лет – 30 мин.

Периодичность занятий: 2 раза в неделю (1 академический час).
Календарный учебный график.

Реализации дополнительной образовательной программы осуществляется в соответствии с темами, периодичность смены тем - каждые две недели. Количество занятий в неделю – 2 занятия, в месяц – 8 занятий. Общее количество часов по реализации дополнительной образовательной программы – 38/ 72 часа.

3-5 лет

№ п/п	Месяц	Число	Тема	Кол-во часов
1	сентябрь	25, 27	«Волшебные мячи»	2
	Итог	8		
3	октябрь	2, 4, 9, 11	«Осенние прыжки»	4
4	октябрь	16, 18, 23, 25, 30	«Волшебные мячи»	5
	Итог	9		
5	ноябрь	1, 6, 8, 13, 15	«Холода – для гимнастов не беда»	5
6	ноябрь	20, 22, 27, 29	«Гибкие котята»	4
	Итог	9		
7	декабрь	4, 6, 11, 13	«Холода – для гимнастов не беда»	4
8	декабрь	18, 20, 25, 27	«Гибкие котята»	4
	Итог	8		
9	январь	10, 15, 17,	«Музыкальные гимнасты»	3
10	январь	22, 24, 29, 31	«Выносливые кенгуру»	4
	Итог	8		
11	февраль	5, 7, 12, 14	«Музыкальные гимнасты»	4
12	февраль	19, 21, 26, 28	«Выносливые кенгуру»	4
	Итог	8		
13	март	4, 6, 11, 13	«Увлекательная аэробика»	4
14	март	18, 20, 25, 27	«Ловкие обезьянки»	4
	Итог	8		
15	апрель	1, 3, 8, 10	«Увлекательная аэробика»	4
16	апрель	15, 17, 22, 24, 29	«Ловкие обезьянки»	5

	Итог	9		
17	май	6,8,13	«Весенняя бабочка»	3
18	май	15,20,22,27,29	«Сильный крокодил»	5
	Итог	8		
	Всего	76		
5-7 лет				
№ п/п	Месяц	Число	Тема	Кол-во часов
1	сентябрь	25, 27	«Волшебные мячи»	2
	Итог	4		
3	октябрь	2, 4, 9, 11	«Осенние прыжки»	4
4	октябрь	16, 18, 23, 25, 30	«Волшебные мячи»	5
	Итог	9		
5	ноябрь	1, 6, 8, 13, 15	«Холода – для гимнастов не беда»	5
6	ноябрь	20, 22, 27, 29	«Гибкие котята»	4
	Итог	9		
7	декабрь	4, 6, 11,13	«Холода – для гимнастов не беда»	4
8	декабрь	18,20,25,27	«Гибкие котята»	4
	Итог	8		
9	январь	10,15,17,	«Музыкальные гимнасты»	3
10	январь	22,24,29,31	«Выносливые кенгуру»	4
	Итог	8		
11	февраль	5,7,12,14	«Музыкальные гимнасты»	4
12	февраль	19,21,26,28	«Выносливые кенгуру»	4
	Итог	8		
13	март	4,6,11,13	«Увлекательная аэробика»	4
14	март	18,20,25,27	«Ловкие обезьянки»	4
	Итог	8		
15	апрель	1,3,8,10	«Увлекательная аэробика»	4
16	апрель	15,17,22,24,29	«Ловкие обезьянки»	5
	Итог	9		
17	май	6,8,13	«Весенняя бабочка»	3
18	май	15,20,22,27,29	«Сильный крокодил»	5
	Итог	8		
	Всего	72		

3-5 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	2	17:00-17:20	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
2	09	4	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
3	09	11	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
4	09	13	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
5	09	17	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
6	09	19	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
7	09	23	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
8	09	25	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
9	10	2	17:00-17:20	Круговая	1	«Осенние прыжки»	Спортивный зал	наблюдение
10	10	4	16:50-17:10	Круговая	1	«Осенние прыжки»	Спортивный зал	наблюдение
11	10	9	17:00-17:20	Круговая	1	«Осенние прыжки»	Спортивный зал	наблюдение
12	10	11	16:50-17:10	Круговая	1	«Осенние прыжки»	Спортивный зал	наблюдение
13	10	16	17:00-17:20	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	наблюдение
14	10	18	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
15	10	23	17:00-17:20	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	наблюдение
16	10	25	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	наблюдение
17	10	30	17:00-17:20	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	наблюдение
18	11	1	16:50-17:10	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
19	11	6	17:00-17:20	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
20	11	8	16:50-17:10	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
21	11	13	17:00-17:20	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение

22	11	15	16:50-17:10	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
23	11	20	17:00-17:20	Круговая	1	«Гибкие котята»	Спортивный зал	наблюдение
24	11	22	16:50-17:10	Круговая	1	«Гибкие котята»	Спортивный зал	наблюдение
25	11	27	17:00-17:20	Круговая	1	«Гибкие котята»	Спортивный зал	наблюдение
26	11	29	16:50-17:10	Круговая	1	«Гибкие котята»	Спортивный зал	наблюдение
27	12	4	17:00-17:20	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
28	12	6	16:50-17:10	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
29	12	11	17:00-17:20	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
30	12	13	16:50-17:10	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
31	12	18	17:00-17:20	Круговая	1	«Гибкие котята»	Спортивный зал	наблюдение
32	12	20	16:50-17:10	Круговая	1	«Гибкие котята»	Спортивный зал	наблюдение
33	12	25	17:00-17:20	Круговая	1	«Гибкие котята»	Спортивный зал	наблюдение
34	12	27	16:50-17:10	Круговая	1	«Гибкие котята»	Спортивный зал	наблюдение
35	01	10	16:50-17:10	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
36	01	15	17:00-17:20	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
37	01	17	16:50-17:10	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
38	01	22	17:00-17:20	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
39	01	24	16:50-17:10	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
40	01	29	17:00-17:20	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
41	01	31	16:50-17:10	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
42	02	5	17:00-17:20	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
43	02	7	16:50-17:10	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
44	02	12	17:00-17:20	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
45	02	14	16:50-17:10	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
46	02	19	17:00-	Круговая	1	«Выносливые	Спортивный	наблюдение

			17:20			кенгуру»	зал	
47	02	21	16:50-17:10	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
48	02	26	17:00-17:20	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
49	02	28	16:50-17:10	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
50	03	04	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
51	03	06	16:50-17:10	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
52	03	11	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
53	03	13	16:50-17:10	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
54	03	18	17:00-17:20	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
55	03	20	16:50-17:10	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
56	03	25	17:00-17:20	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
57	03	27	16:50-17:10	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
58	04	1	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
59	04	3	16:50-17:10	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
60	04	8	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
61	04	10	16:50-17:10	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
62	04	15	17:00-17:20	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
63	04	17	16:50-17:10	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
64	04	22	17:00-17:20	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
65	04	24	16:50-17:10	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
66	04	29	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
67	05	3	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
68	05	6	17:00-17:20	Круговая	1	«Весенняя бабочка»	Спортивный зал	наблюдение
69	05	8	16:50-17:10	Круговая	1	«Весенняя бабочка»	Спортивный зал	наблюдение
70	05	13	17:00-17:20	Круговая	1	«Весенняя бабочка»	Спортивный зал	наблюдение
71	05	15	16:50-17:10	Круговая	1	«Сильный крокодил»	Спортивный зал	наблюдение
72	05	20	17:00-	Круговая	1	«Сильный	Спортивный	наблюдение

			17:20			крокодил»	зал	
73	05	22	16:50-17:10	Круговая	1	«Сильный крокодил»	Спортивный зал	наблюдение
74	05	24	17:00-17:20	Круговая	1	«Сильный крокодил»	Спортивный зал	наблюдение
75	05	27	17:00-17:20	Круговая	1	«Сильный крокодил»	Спортивный зал	наблюдение
76	05	29	16:50-17:10	Круговая	1	«Сильный крокодил»	Спортивный зал	наблюдение
				ИТОГО:	76			

5-7 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	13	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
2	09	17	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
3	09	19	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
4	09	23	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
5	09	25	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
6	10	2	17:00-17:20	Круговая	1	«Осенние прыжки»	Спортивный зал	наблюдение
7	10	4	16:50-17:10	Круговая	1	«Осенние прыжки»	Спортивный зал	наблюдение
8	10	9	17:00-17:20	Круговая	1	«Осенние прыжки»	Спортивный зал	наблюдение
9	10	11	16:50-17:10	Круговая	1	«Осенние прыжки»	Спортивный зал	наблюдение
10	10	16	17:00-17:20	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	наблюдение
11	10	18	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	Скрытое тестирование
12	10	23	17:00-17:20	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	наблюдение
13	10	25	16:50-17:10	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	наблюдение
14	10	30	17:00-17:20	Круговая	1	«Волшебные мячи»	Спортивный зал	наблюдение
15	11	1	16:50-17:10	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
16	11	6	17:00-17:20	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение

17	11	8	16:50-17:10	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
18	11	13	17:00-17:20	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
19	11	15	16:50-17:10	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
20	11	20	17:00-17:20	Круговая	1	«Гибкие котятка»	Спортивный зал	наблюдение
21	11	22	16:50-17:10	Круговая	1	«Гибкие котятка»	Спортивный зал	наблюдение
22	11	27	17:00-17:20	Круговая	1	«Гибкие котятка»	Спортивный зал	наблюдение
23	11	29	16:50-17:10	Круговая	1	«Гибкие котятка»	Спортивный зал	наблюдение
24	12	4	17:00-17:20	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
25	12	6	16:50-17:10	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
26	12	11	17:00-17:20	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
27	12	13	16:50-17:10	Круговая	1	«Холода – для гимнастов не беда»	Спортивный зал	наблюдение
28	12	18	17:00-17:20	Круговая	1	«Гибкие котятка»	Спортивный зал	наблюдение
29	12	20	16:50-17:10	Круговая	1	«Гибкие котятка»	Спортивный зал	наблюдение
30	12	25	17:00-17:20	Круговая	1	«Гибкие котятка»	Спортивный зал	наблюдение
31	12	27	16:50-17:10	Круговая	1	«Гибкие котятка»	Спортивный зал	наблюдение
32	01	10	16:50-17:10	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
33	01	15	17:00-17:20	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
34	01	17	16:50-17:10	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
35	01	22	17:00-17:20	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
36	01	24	16:50-17:10	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
37	01	29	17:00-17:20	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
38	01	31	16:50-17:10	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
39	02	5	17:00-17:20	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
40	02	7	16:50-	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение

			17:10			е гимнасты»	зал	
41	02	12	17:00-17:20	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
42	02	14	16:50-17:10	Круговая	1	«Музыкальные гимнасты»	Спортивный зал	наблюдение
43	02	19	17:00-17:20	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
44	02	21	16:50-17:10	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
45	02	26	17:00-17:20	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
46	02	28	16:50-17:10	Круговая	1	«Выносливые кенгуру»	Спортивный зал	наблюдение
47	03	04	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
48	03	06	16:50-17:10	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
49	03	11	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
50	03	13	16:50-17:10	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
51	03	18	17:00-17:20	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
52	03	20	16:50-17:10	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
53	03	25	17:00-17:20	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
54	03	27	16:50-17:10	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
55	04	1	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
56	04	3	16:50-17:10	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
57	04	8	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
58	04	10	16:50-17:10	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
59	04	15	17:00-17:20	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
60	04	17	16:50-17:10	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
61	04	22	17:00-17:20	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
62	04	24	16:50-17:10	Круговая	1	«Ловкие обезьянки»	Спортивный зал	наблюдение
63	04	29	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
64	05	3	17:00-17:20	Круговая	1	«Увлекательная аэробика»	Спортивный зал	наблюдение
65	05	6	17:00-17:20	Круговая	1	«Весенняя бабочка»	Спортивный зал	наблюдение
66	05	8	16:50-	Круговая	1	«Весенняя	Спортивный	наблюдение

			17:10			бабочка»	зал	
67	05	13	17:00-17:20	Круговая	1	«Весенняя бабочка»	Спортивный зал	наблюдение
68	05	15	16:50-17:10	Круговая	1	«Сильный крокодил»	Спортивный зал	наблюдение
69	05	20	17:00-17:20	Круговая	1	«Сильный крокодил»	Спортивный зал	наблюдение
70	05	22	16:50-17:10	Круговая	1	«Сильный крокодил»	Спортивный зал	наблюдение
71	05	24	17:00-17:20	Круговая	1	«Сильный крокодил»	Спортивный зал	наблюдение
72	05	27	17:00-17:20	Круговая	1	«Сильный крокодил»	Спортивный зал	наблюдение
				ИТОГО:	72			

в. Предметно-развивающая среда.

Насыщенная развивающая предметно - пространственная среда спортивного зала обеспечивает реализацию дополнительной образовательной программы. Образовательное пространство содержательно насыщено, легко трансформируется, является полифункциональным, вариативным, доступным и безопасным. Спортивный зал оснащён всеми необходимыми материалами, оборудованием и инвентарём. В спортивном зале выделены зоны для развития силовой выносливости, ловкости (гимнастическая стенка), оборудована зона тренажёров (развитие быстроты, силы, равновесия), зона для прыжков (спортивный комплекс «Гибкие котята»). Все зоны легко трансформируются и являются полифункциональными.

с. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения
Обеспеченность дополнительной общеобразовательной программы методическими материалами и средствами обучения представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оборудования, средств обучения	Количество
1	Музыкальный центр	1
2	CD – диски с комплексами ритмической гимнастики, зарядки	10
3	Дидактические игры	5
4	Мультимедийные презентации	20
Спортивный инвентарь		
3	Тренажёры: Беговая дорожка, «Штанга», Эспандер, Фит-бол	1 1 2 5
4	Обручи	20

5	Гантели	50
6	Мячи	20
7	Скакалки	20
8	Скамейки	6
9	Мешочки для метания	20
10	Спортивный комплекс «Гибкие котята»	1
11	Бадминтон (комплект)	2
12	Кегли	20
13	Канаты	4
14	Мячи набивные	10
15	Веревочная лестница	1
16	Конусы	8
17	Барьеры	3
18	Бревно	3
19	Маты гимнастические	4
20	Кубики мягкие набивные	8
21	Треугольники мягкие набивные	6
22	Степы	10

5. Список используемой литературы.

1. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» Москва «ГНОМ и Д» 2005г.
2. Н. А. Ноткина «Диагностика физического развития дошкольника» Москва «Линка – пресс» 2000г.
3. А.Р. Куаншкалиева «Физкультурные праздники для дошкольников» Москва «Владос» 2008г.
4. Е.Н. Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». Москва «Просвещение» 1998г.
5. Н. И. Дворкина «Физическое воспитание детей 5-6 лет» Москва «Советский спорт» 2007г.
6. Н.Н. Кожухова «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Москва «Академия» 2002г.
7. Мирель Ганзин «Правила аэробной гимнастики FIG» 2017 – 2020 г.

Методика обследования уровня развития физических качеств (критерии и показатели оценки).

Обследование проводится по методике Ноткиной Н.А.

Оценка физической подготовленности дошкольников 4-5, 5-7 лет.

Диагностику уровня физической подготовленности рекомендуется осуществлять 2 раза в год (в октябре и мае). Диагностические тесты подобраны с учетом:

- Степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Содержание диагностических тестов.

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания набивного мяча.

Высокий уровень.

Ребёнок правильно выполняет все элементы техники.

Средний уровень.

Ребёнок справляется с большей частью элементов техники.

Низкий уровень.

Ребёнок допускает значительные ошибки.

Определение уровня сформированности быстроты.

Бег на 30 метров.

Предварительная работа.

На беговой дорожке (ширина – 3м, длина – 30м) отмечают линию старта и финиша. На расстоянии 3м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования.

Проводятся несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног – комплекс ОРУ «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения головой в разные стороны (по 4 раза).
2. «Рисуем локтями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 – круговые вращения локтями вперёд; 3-4 – круговые вращения локтями назад (по 4 раза).
3. «Рисуем туловищем». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем сначала влево, потом вправо (по 3 раза).

4. «Рисуем коленом». И.п. – одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 – круговое вращение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в и.п. (по 3 раза).
5. «Рисуем стопой». И.п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по 8 раз).

После разминки предлагаем детям добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представьте себе, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей. На старте дети принимают удобную для них позу. Воспитатель подаёт команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называют по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега (в мин).

Качественные показатели.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70 градусов).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

Определение уровня сформированности скоростно – силовых качеств.

1. Прыжок в длину с места.

Предварительная работа.

В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10см на дистанции 2м).

Методика обследования.

С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Дети выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движения согнутых рук вперёд, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперёд), прыгают (полёт, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди).

После разминки инструктор предлагает детям встать около черты допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребёнок делает по 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели.

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад.

2. Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вверх – вперёд.
3. Полёт: руки вперёд – вверх; туловище согнуто, голова вперёд; полусогнутые ноги вперёд.
4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперёд– в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

Бросок набивного мяча.

Предварительная работа.

В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата (через 50см на расстоянии 5м). Готовят 3 набивных мяча весом 1000г.

Методика обследования.

В вводной части включают отжимание от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Ребёнок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска (в см).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. **Челночный бег 3 раза по 10 м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. **Статическое равновесие** (тест выделяет и тренирует координационные возможности детей).

Ребёнок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребёнок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой

отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тесты для определения силы и силовой выносливости

1. Подъём из положения лёжа на спине (тест для определения силовой выносливости).

Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребёнок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребёнка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъёмов. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Ориентировочные нормативы физической подготовленности детей.

№	Наименование показателя	Пол	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.	Время бега на 30м со старта (сек.)	Мал.	9.0-8.0	8.0 – 6.5	7.2 – 6.0
		Дев.	9.1-8.5	8.1 – 6.5	7.2 – 6.1
2.	Время челночного бега (3x10м) (сек.)	Мал.	12.2-10.9	11.2 – 9.9	9.8 – 9.5
		Дев.	12.3-11.0	11.3 – 10.0	10.0 – 9.9
3.	Длина прыжка с места	Мал.	80-110	100 - 150	130 – 155
		Дев.	70-100	90 - 140	125 - 150
4.	Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы, стоя (см)	Мал.	165-250	175 – 300	220 – 350
		Дев.	160-220	170 - 280	190 - 330
5.	Статическое равновесие (сек.)	Мал.	15-20	25 – 35	35 – 42
		Дев.	20-30	30 - 40	45 - 60
6.	Подъём из положения лёжа на спине (кол-во)	Мал.	7-12	12 – 25	15 – 30
		Дев.	8-10	11 - 20	14 28
7.	Наклон вперёд из положения стоя (см)	Мал.	3-6	4 – 7	5 – 8
		Дев.	6-9	7 - 10	8 - 12