

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Филиал №1 «Золотой ключик» Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада № 137 города Пензы «Веснушки»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
филиала №1 МБДОУ №137
Протокол №4 от 28.05.2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ №137 города Пензы
_____ С.В. Петрунина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КРЕПЫШ»**

**Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации 2 года**

**Автор-составитель:
Черновол-Дубинина Е.Г.
Педагог дополнительного образования**

Пенза, 2022г

Содержание Программы:

№ п/п	Разделы Программы	Страница
1.	Паспорт Программы	2
2.	Пояснительная записка	4
3.	Планируемые результаты	8
4.	Основные направления и формы организации образовательной деятельности	9
5.	Содержание программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыш».	10
6.	Календарный план-график дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыш».	17
7.	Учебный план	18
8.	Объем времени для реализации дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыш».	19
9.	Календарно-тематический план (рабочая программа педагога)	20
10.	Система контроля и оценивания результатов	38
11.	Методическое обеспечение	40
12.	Список используемой литературы	42

I. Паспорт Программы

1.	Наименование Программы	Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыш».
2.	Основание для разработки Программы	• Закон РФ «Об образовании» • Муниципальная программа города Пензы «Развитие образования в городе Пензе на 2020 - 2025 годы» • Программа развития МБДОУ детского сада № 137 города Пензы «Веснушки» на 2020- 2025 г.г. • Программа физического воспитания детей дошкольного возраста «Здоровый дошкольник» Е.Ф.Купецкова
3.	Заказчик Программы	Родители, педагоги ДОУ
4.	Исполнители Программы	Инструктор по физической культуре
5.	Разработчики Программы	Черновол-Дубинина Екатерина Геннадьевна, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории
6.	Адрес образовательного учреждения – исполнителя Программы	Город Пенза, ул. Ульяновская 24, тел. 95-54-11
7.	Целевые группы	Программа рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)
8.	Срок реализации Программы	2 года
9.	Цель Программы	Совершенствование двигательной деятельности детей путем оптимизации работы по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста
10.	Задачи Программы	• расширять у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении спорта в сохранении и укреплении здоровья; • вызывать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовывать их адекватно поставленным целям; • формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию; • целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества; • обеспечить работу с детьми по формированию их сознания, пониманию здоровья как ценности; • воспитывать у детей интерес к соревнованиям как форме максимального проявления физических и психических возможностей.

11.	Планируемые результаты	• совершенствование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста; • повышение уровня развития представлений детей о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и др.), о здоровье, умении о нем заботиться, необходимости культурно-гигиенических навыков; • формирование правильной осанки; • развитие чувства ритма, темпа, согласованности движений с музыкой; • снижение заболеваемости детей; • формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой; • формирование интереса к собственным достижениям; • формирование мотивации к здоровому образу жизни.
12.	Система контроля и оценивания результатов	• исполнение программы анализируется 2 раза в год в соответствии с мониторингом

II. Пояснительная записка

«Человек – высший продукт земной природы.

Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным, умным...»

Павлов И.П.

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье детей - это будущее нашей страны. Сегодня дети составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем, об их здоровье является одной из основных задач государства. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Один из ведущих физиологов Ю.Ф. Змановский в своей книге «К здоровью без лекарств» дает точную характеристику здорового дошкольника: «Здоровый ребенок дошкольного возраста – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития».

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной, является проблема сохранения и укрепления здоровья.

Вместе с тем исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 - 8 % зависит от успехов здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Двигательные умения тесно связаны с развитием физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости и др.). Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Но в тоже время, сегодня у современных детей наблюдается сокращение двигательной активности.

Современный ребенок, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя

пороками цивилизации:

- накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки;
- перееданием;
- гиподинамией.

Выявлено, что дети испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведет к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, именно у детей старшего дошкольного возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье пока еще не стоит на первом месте в иерархии потребностей человека. Поэтому многие родители не служат для ребенка положительным примером здорового образа жизни, часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач занятиям физическими упражнениями и закаливанию. И плохо представляют себе, каким образом нужно приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

А ведь чем раньше ребенок будет приобщен к активной двигательной деятельности, тем лучше будет осуществляться развитие моторных функций, правильно формироваться важнейшие органы и системы в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Интенсивно развитие физических качеств детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Данная Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыш» разработана для преодоления выше обозначенных проблем и направлена на совершенствование двигательной активности детей, развитию их физических качеств.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет). Содержание программы предполагается реализовать за 2 года обучения.

Цель Программы:

совершенствование двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста путем оптимизации работы по развитию у них физических качеств

Задачи:

- расширять у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, значении спорта в сохранении и укреплении здоровья;
- вызывать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
- формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию;
- целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества;
- обеспечить работу с детьми по формированию их сознания, понимания здоровья как ценности;
- воспитывать у детей интерес к соревнованиям как форме максимального проявления физических и психических возможностей.

Новизна Программы

- Программа представляет собой гибкую систему, которая позволяет научить ребенка чувствовать свое тело и сформировать устойчивые навыки владения им, получая от этого удовольствие и радость;
- при осуществлении работы по развитию физических качеств старших дошкольников основной акцент делается на комплексный подход, так как воздействие на одно из физических качеств оказывает влияние на остальные;
- одним из важнейших условий Программы является тесное взаимодействие с семьей, т.к. именно семья является первой социальной средой, в которой начинают закладываться основы физического развития детей;
- в Программе представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование двигательных умений и навыков, способствующих развитию физических качеств старших дошкольников, сопровождающаяся системой практических упражнений.

В основу Программы физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыш» положены методические рекомендации Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А., которые предлагают для развития физических качеств старших дошкольников использовать игровые упражнения с элементами спорта; для развития гибкости - игровые подражательные и

акробатические упражнения; для развития силовой выносливости – физические упражнения на спортивных снарядах (рукоход, кольца, перекладина и др.).

По рекомендациям известного физиолога Ю.Г. Змановского, при реализации программы используются циклические упражнения (прежде всего беговые) и их комбинации (бег, прыжки, лазание, метание и др.). Способ организации детей на занятиях, предлагаемый данным автором (поточный способ), принят нами как основополагающий. Это обеспечивает многократное выполнение детьми физических упражнений, высокую моторную плотность.

В работе с детьми успешно используются специальные силовые разминки для тренировки всех групп мышц. Силовые разминки дают возможность расширить диапазон движений по силе и скорости, увеличить подвижность суставов.

В основу программы также легли рекомендации Е.В.Вавиловой, М.А. Руновой по использованию подвижных игр и игровых упражнений различной интенсивности на развитие скорости, ловкости, координационных способностей и др., а также проведение тренировочных занятий на отработку основных видов движений.

При реализации Программы «Крепыш» используются технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций детей:

- Технология развивающего обучения;
- Технология индивидуализации обучения;
- Личностно - ориентированная технология;
- Технология компетентностного и деятельностного подхода.

В основу реализации данной Программы положены следующие принципы:

принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками; тесную связь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;

принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания

предполагает доверие к физическим ощущениям ребёнка, обучение его навыкам ощущать и принимать своё тело таким, какое оно есть;

принцип систематичности и последовательности предполагает последовательную работу над совершенствованием физических качеств ребёнка;

принцип концентрического (спиралевидного) обучения заключается в

повторяемости выполнения усвоенных физических упражнений и познание нового на следующем этапе развития, т.к. в результате многократных повторений

вырабатываются динамические стереотипы;

принцип коммуникативности предполагает атмосферу доброжелательности и взаимопонимания, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья; создание условий для наиболее полного раскрытия личности ребёнка, максимального развития его способностей;

принцип связи теории с практикой формирует у детей умение осознанно и самостоятельно пользоваться двигательными умениями и навыками в различных условиях;

принцип взаимодействия ДОО и семьи направлен на создание условий для успешной реализации способностей ребёнка и обеспечение возможности сохранения здоровья в семье.

III. Планируемые результаты

- совершенствование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста;
- повышение уровня развития представлений детей о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и др.), о здоровье, умении о нем заботиться, необходимости культурно-гигиенических навыков;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувства ритма, темпа, согласованности движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни.

IV. Основные направления и формы организации образовательной деятельности

Реализация Программы «Крепыш» осуществляется по двум направлениям:

1. Развитие физических качеств детей
2. Спортивно - досуговая деятельность

Первое направление состоит из 9 блоков, объединяющих вопросы теоретического и практического характера. Теоретические занятия проводятся в начале учебного года с целью ознакомления детей с правилами поведения в спортивном зале, а также с правилами безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий. Для формирования устойчивого интереса детей проводится серия занятий, раскрывающая для детей значение спорта в жизни человека, а также даются представления о многообразии видов спорта.

Целью практических занятий является обучение детей двигательным умениям и навыкам, освоение правильной техники выполнения основных видов движений, целенаправленное развитие физических качеств, при их выполнении. Содержание практических занятий усложняется на 2 году обучения.

Второе направление состоит из 3 блоков, которые включают в себя мероприятия, направленные на закрепление и активное применение приобретенных ранее двигательных умений и навыков, активизацию двигательной деятельности детей, создание положительно – эмоционального настроения детей при проведении соревнований, игр – эстафет, подвижных игр, спортивных игр. Организация игр соревновательного характера позволяет вызывать у ребенка стремление к выражению своих возможностей в процессе соревнований, мобилизацию их адекватно поставленным целям, а соответственно проявлению уже сформированных физических качеств (выносливость, ловкость, быстроту, силу и др.)

Использование соревновательных командных игр способствуют воспитанию положительных морально-волевых качеств у детей. Преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив.

Для определения уровня развития двигательных умений и навыков, физических качеств детей проводится педагогический мониторинг, который осуществляется в начале и конце обучения.

Основной формой выявления уровня сформированности показателей у детей являются контрольно – оценочные занятия. Методом контроля за результативностью образовательной деятельности является наблюдение педагога в ходе занятий.

V. Содержание Программы дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Крепыш»

1. Развитие физических качеств

1.1. Введение. Организация познавательных бесед с детьми.

Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека.

Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.

1 год обучения	2 год обучения
- Познакомить с понятием здоровье - Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма - Развивать представление о здоровом образе жизни - Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, гимнастическая горка, рукоход) - Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем - Познакомить с правилами безопасности при выполнении метания игровых спортивных пособий (мячи, мешочки и др.) - Познакомить с техникой безопасности в групповых играх со спортивным инвентарем (баскетбольные мячи, хоккейная клюшка, бадминтонная ракетка и др.) например: при замахе клюшкой для удара по шайбе нужно слегка отводить ее назад, а не вверх, чтобы случайно не ударить игрока. - Познакомить с правильной самостраховкой при выполнении физических упражнений и движений в подвижных играх	- Расширить представления детей о ЗОЖ - Раскрыть значение спорта в жизни человека - Познакомить с разнообразными видами спорта (хоккей, футбол, баскетбол, легкая атлетика, лыжный конькобежный спорт и т.д.) - Проведение бесед по выявлению знаний правил безопасности при использовании спортивных снарядов, умений их применять при выполнении физических упражнений на спортивных снарядах - Познакомить с правилами безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах (гимнастические кольца, канат, гимнастический шест, перекладина и др.) - Закреплять правила безопасности при выполнении метания игровых спортивных пособий - Закреплять правила пользования спортивным инвентарем в групповых играх - Закреплять знания правильной самостраховки при выполнении физических упражнений и движений в подвижных играх

1. 2. Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития движений и физических качеств у ребенка

- Бег на 30м. со старта,
- Челночный бег,
- Бег на выносливость – 150 – 300м.
- Прыжки в длину с места
- Наклон туловища из положения сидя
- Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками

1.3. Разминки	
1год обучения	2год обучения
- разминка для мышц грудной клетки; - разминка для мышц спины; - разминка для мышц рук; - разминка для мышц плеча; - разминка для мышц ног; - разминка для мышц живота;	- разминка для мышц грудной клетки; - разминка для мышц спины; - разминка для мышц рук; - разминка для мышц плеча; - разминка для мышц ног; - разминка для мышц живота; - разминка для парного выполнения; - разминка для выполнения в шеренгах лицом друг к другу;

1.4. Развитие правильного дыхания

От правильного дыхания зависит здоровье человека, его физическая и умственная работоспособность и выносливость.

Для эффективного решения задач укрепления дыхательной системы детей с целью повышения сопротивляемости к простудным заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках проводится дыхательная гимнастика.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость: у тренированных детей не бывает одышки, и дыхание у них быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузке.

1 год обучения	2 год обучения
Дыхательные упражнения: - «Послушаем свое дыхание» - «Воздушный шар» - «Ежик» - «Кошка» - «Трактор» - «Пароход» - «Гуси»	Дыхательные упражнения: - «Ворона» - «Лягушонок» - «Веселая пчелка» - «Ловим комара» - «Насос» - «Дровосек» - «Ракета»

1.5. Развитие ловкости

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость связана с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения, быстротой мышления и реакции, моторной памятью, навыками пространственной и временной ориентировки.

Развитие чувства равновесия – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах.

Развитие чувства равновесия связано в разных условиях с совершенствованием функций коры головного мозга, уравниванием процессов возбуждения и торможения, с развитием вестибулярного аппарата и мышечного чувства.

Систематические упражнения развивают внимание, собранность, координацию движений, умение ориентироваться в разных условиях, быстроту реакции и мышления, смелость и самообладание.

1год обучения	2год обучения
Упражнения: - Ходьба по скамье, перешагивая набивные мячи; - Ходьба по скамье с наклонами, раскладывая или собирая кубики; - Ходьба по скамье с поворотом кругом; - Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота – 35-40см); - Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи; - Бег по наклонной доске (ширина – 20см); - Стойка на скамье на одной ноге (со счетом до 3-5раз), с чередованием ног - Вращение парами, держась за руки (5-10сек) Подвижные игры: - С бегом: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Хейро», «Веселый рыбак», «Мыльные пузыри» и т.д. - С прыжками: «Ножная цель», «Лягушки в болоте», «Сумей вскочить», «Салки в два круга» и т.д. - С лазаньем: «Медведи и пчелы», «Пожарные на ученье», «Кто скорей к флажку» и т.д. - С метанием: «Ловишки с мячом», «Ловкая пара», «Шмель» и т.д.	Упражнения: - Ходьба по скамье, посередине с перешагиванием через веревку; - Ходьба по скамье, с высоким подниманием прямой ноги (хлопок под ногой) ; - Ходьба по скамье, с приседанием посередине, выполнением поворота кругом; - Ходьба по линии, (по скамье) спиной вперед; - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске; - Ходьба по скамье, с выполнением на середине прыжка через веревку (высота –20см); - Ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу; - Подъем прямых ног из положения сидя на скамье поперек с опорой рук сзади, с поворотами на 360 градусов; - Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги, мешочек; - Приседания без помощи рук, с удерживанием на голове мешочка; - Балансирование на набивном мяче; - Ходьба на четвереньках по наклонной доске; - Стойка на одной ноге, закрыв глаза Подвижные игры: С бегом: «Дружные ребята», «Эй, ловишка выходи», «Сороконожки», «Друга удалось догнать?» и т.д. С прыжками: «Пингвины», «Удочка», «Лягушки и цапля», «С кочки на кочку» и т.д. С лазаньем: «Мартышки», «Выше ноги от земли», «Перелет птиц» и т.д. С метанием: «Охотники и звери», «Не упусти шарик», «Стоп» и т.д
1.6. Развитие гибкости Гибкость, растяжка, пластичность - это функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость	

растяжки – эластичностью мышц, суставов и связок. Мышечный тонус, гибкость, растяжка и пластичность взаимосвязаны. Именно поэтому эти качества надо равномерно развивать и закреплять, чтобы не деформировать ОДА. От этого зависят осанка и состояние здоровья детей.

Развитие гибкости осуществляется с помощью подражательных движений, дети достигают высоких результатов, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, прыжков, ползания, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Игровые упражнения «Веселый тренинг» способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений, упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п.

1 год обучения	2 год обучения
Упражнения игрового подражательного характера: - «Грაციозная кошка», «Медведь»; - «Гусеница», «Лягушка»; - «Хитрая лиса», «Улитка»; - «Аист», «Белка»; - «Мартышка», «Паучок» Игровые упражнения: - «Качалочка», «Оловянный солдатик»; - «Цапля», «Морская звезда»; - «Покачай малышку», «Танец медвежат»; - «Мостик» и т.д.	Упражнения игрового подражательного характера: - «Пантера», «Крокодил»; - «Лодочка», «Кенгуру»; - «Лошадка брыкается»; - «Слон», «Орел»; - «Утята», «Обезьянки резвятся»; - «Рак пятится» Акробатические упражнения: - «Самолет», «Корзинка» - «Улитка», «Верблюд» - «Стрела» и т.д.

1.7. Развитие скоростно – силовых качеств

Прыгучесть – это свойство человека высоко и быстро прыгать. Оно связано с силой мышц нижних конечностей и быстротой их сокращений. Прыгучесть очень важное качество для ведения любой спортивной игры (баскетбол, волейбол, футбол). В легкой атлетике прыгучесть важна для прыжков в длину, в высоту, бега с препятствиями. Качество прыгучести необходимое условие для хорошей координации движений, для быстроты переключения от одного дела к другому, для прикладных навыков в жизни каждого человека.

1 год обучения	2 год обучения
Упражнения: - Прыжки в длину с места; - Прыжки в длину с разбега; - Приседания за 20сек (количество раз); - Различное ползание и лазанье из и.п. лежа на животе	Упражнения: - Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега; - Прыжки в высоту с места прямо и боком; - Прыжки через скакалку в течении 30 сек

1.8. Развитие мышечной силы

Мышечная сила – это взаимодействие психико - физиологических процессов организма человека, позволяющих в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Постепенное развитие мышечной силы влияет на выработку правильной осанки, что положительно отражается на состоянии всего здоровья. Постепенно нарастающие трудности приучают детей их преодолевать, воспитывают целеустремленность, трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия, повышают физическую работоспособность.

Развитие мышечной силы способствует силовой выносливости.

Силовая выносливость – это способность к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

1 год обучения	2год обучения
Упражнения с внешним сопротивлением: С набивными мячами (700г): - для мышц плечевого пояса; - для мышц туловища; - для мышц ног; Упражнения в парах; Упражнения на метание мешочка вдаль; Упражнения с отягощениями: - Отжимание руками от гимнастической стенки; - Отжимание от пола из и. п. лежа на животе с упором рук перед грудью; - Подъем туловища из и.п. лежа на спине; - Передвижение по рейкам рукохода с помощью взрослого; - Лазание по гимнастическому шесту; Упражнения для общей выносливости: - Бег в медленном темпе - Бег с высокого старта;	Упражнения с внешним сопротивлением: С набивными мячами (1000г) - для мышц плечевого пояса; - для мышц туловища; - для мышц ног; Упражнения в парах; Упражнения с гантелями Упражнения для силовой выносливости: - Отжимание от пола из и. п. лежа на животе с упором рук перед грудью; - Подъем туловища из и.п. лежа на спине (за 30 сек); - Подтягивание на гимнастической перекладине (и.п.: вис на руках, упор ногами в пол); - Лазание по канату; - «Уголок» на гимнастической стенке; - Передвижение по рейкам рукохода и самостоятельное спрыгивание с сохранением равновесия; - Лазанье по веревочной лестнице разными способами; - Подтягивание на гимнастических кольцах посредством сгибания и разгибания рук в локтях; Упражнения для общей выносливости: - Бег в медленном темпе - Бег с высокого старта

1.9. Развитие быстроты

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Систематические упражнения развивают быстроту реакции и мышления, ловкость и координацию, смекалку и находчивость. Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения).

1 год обучения	2 год обучения
Упражнения: Игры с обручем: - «Не опоздай»; - «У кого дольше»; - «Волчок» и т.д. Игры с палкой: - «Кто скорее дойдет до верха»; - «Гребцы»; Игры с мячом: - «Кто дальше»; - «Поймай мяч»; - «Ударь и догони»; Подвижные игры и игры с элементами соревнования: - «Успей поймать»; - «Бери скорее»; - «Догони»; - «Кто скорее дойдет до середины»; - Игры – эстафеты; - Бег 30 м; - Оздоровительный бег;	Упражнения: Игры с обручем: - «Догони обруч»; - «Кто дальше»; - «Скорее в обруч» и т.д. Игры с палкой: - «Пропеллер»; - «Поймай палку»; Игры с мячом: - «Толкни - поймай»; - «Брось мяч»; - «Катай быстрее»; Подвижные игры и игры с элементами соревнования: - «Кто быстрее»; - «Добеги и прыгни»; - «Успей первым»; - «Найди пару в кругу» и т.д. - Игры – эстафеты; - Бег 30 м; - Оздоровительный бег;
1.10. Проведение итогового мониторинга Цель: выявить уровень физической подготовленности ребенка и его потенциальные двигательные возможности	

2. Физкультурно – досуговая деятельность

Физкультурно – досуговая деятельность положительно влияет на решение широкого круга оздоровительных и воспитательных задач, в значительной мере помогает создать оптимальный двигательный режим, способствует повышению работоспособности, совершенствованию физических качеств и закаливанию детей.

2.1. Подвижные игры

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер.

1 год обучения	2 год обучения
«Мышеловка»	«Колобок»
«Мы веселые ребята»	«Дружные ребята»
«Грибник»	«Рыбаки»
«Сороконожки»	«Сороконожки»
«Волк во рву»	«Выше ноги от земли»
«Медведи и пчелы»	«Мартышки»
«Ловишка»	«Пожарные на ученье»

«Охота на куропаток»	«Волк и козы»
«Мыльные пузыри»	«Охотники и звери»
«Акула» и т. д.	«Ловишка, бери ленту»и т. д.
2.2.Игры- эстафеты, игры соревновательного характера Игры- эстафеты, игры соревновательного характера предоставляют каждому ребенку возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои возможности. Важнейшее достижение этих игр состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, бросание, упражнения с предметами – и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством развития физических качеств детей.	
1 год обучения	2 год обучения
«Веселые соревнования»	«Полоса препятствий»
«Кто скорее?»	«Переправа»
«Быстрые и меткие»	«Ловкие прыгуны»
«Кузнечики»	«Кто дальше бросит?»
«Перетягивание каната»	«Построй крепость»
«Чья команда сделает лучше?»	«Перемени предмет»
«Я - впереди!» и т. д.	«Разведчики» и т. д.

VI. Календарный план-график

Программа реализуется в течение 2-х лет и имеет тематическую структуру по двум направлениям.

Содержание	I год обучения (5 – 6 лет)	II год обучения (6- 7 лет)
Недельная дополнительная образовательная нагрузка	50 мин	1 ч. 30 мин.
Сроки проведения мониторинга (без отрыва от образова- тельной деятель- ности)		с 01 сентября по 10 сентября с 12 мая по 23 мая
Праздничные дни		04 ноября– День Народного Единства 01 января – 02 января – Новый год 07 января – Рождество Христово 23 февраля – День Защитника Отечества 08 марта – Международный Женский день 01 мая – Праздник Весны и Труда 09 мая – День Победы

VII. Учебный план

Направления	I год обучения (5-6 лет)			II год обучения (6-7 лет)		
	продолжительность занятия – 25 минут			продолжительность занятия – 30 минут		
	в неделю	в месяц	всего	в неделю	в месяц	всего
Развитие физических качеств	2	8	56	2	8	56
Спортивно-досуговая деятельность	2	8	16	2	8	16
Итого:			72	Итого:		72

VIII. Объем времени для реализации программы «Крепыш»

№ п/п	Направления (блоки)	Кол-во часов
1. Развитие физических качеств		
1	Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека. Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.	8
2	Разминки	12
3	Развитие правильного дыхания	12
4	Развитие ловкости	14
5	Развитие гибкости	14
6	Развитие скоростно-силовых качеств	16
7	Развитие мышечной силы	16
8	Развитие быстроты	16
9	Проведение итогового мониторинга	4
2. Спортивно – досуговая деятельность		
1	Игры – эстафеты, игры соревновательного характера	16
2	Спортивные игры	12
3	Участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях	4
ИТОГО:		144

IX. Календарно-тематический план (рабочая программа педагога)

СТАРШАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 25 мин)

Задачи:

- Направленно развивать все двигательные качества детей.
- Развивать двигательные способности и эмоционально-волевую сферу.
- Осуществлять профилактику нарушений ОДА (стопа, осанка).

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические Упражнения, ОВД	Подвижные игры
Сентябрь 1-2	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе.	Бег с изменением темпа, остановка по сигналу	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1-2 упр. без предметов 3.дых.упр «Перышко»	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой 3 . полоса препятствий	«Грибник»
Сентябрь 3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями — змейкой	1-2 упр. без предметов 3.дых.упр «Перышко»	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на гимнаст. стенке 3 . полоса препятствий	«КТО СКОРЕЕ ДО ФЛАЖКА» (эстафета с подлезанием под воротца, высота 50 см)
Сентябрь 5-6	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную	Прыжки последовательно через 2-3 предмета, высота 5-10 см	1-2 упр. без предметов 3.дых.упр «Послушай свое дыхание»	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем 3 . полоса препятствий	С кочки на кочку (Прыжки на двух ногах)
Сентябрь 7-8	Переход с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Эстафета	Эстафета: прыжки с зажатым между колен мячом до ориентира	1-2 упр. без предметов 3. дых.упр «Воздушный шар»	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. на гимнаст, стенке 3 . полоса препятствий	«Сороконожки»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические Упражнения. ОВД	Подвижные игры
Октябрь 1-2	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротики, высота 10-20 см)	Прыгать на одной ноге	1-упр. с отягощением. 2-упр. с веревкой 3. дых.упр «Кошка»	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр 3 . полоса препятствий	«Мышеловка»
Октябрь 3-4	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см	1-упр.с массаж. мячом 2-упр. без предметов 3. дых.упр «Ежик»	1. Упр. с массаж. мячом 2. Упр. на гимнаст, стенке 3 . полоса препятствий	«Мы веселые ребята»
Октябрь 5-6	Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах	1-упр.с массаж. мячом 2-упр. без предметов 3. дых.упр «Трактор»	1. Упр.с массаж. мячом 2. Упр. на гимнаст, стенке 3 . полоса препятствий	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
Октябрь 7-8	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)	Бег высоко, поднимая бедро	«Большая прыжковая эстафета»	1-упр. с обручем 2-упр. с мячами 3. дых.упр «Гуси»	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с мячами 3 . полоса препятствий	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Ноябрь 1-2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	Бег противоходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с мешочком. 2-упр. с гимнастич. палкой 3. дых. упражнения «Ежик»	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр 3 . полоса препятствий	«Волк во рву»
Ноябрь 3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	1-2 упр. без предметов 3. дых.упр «Пароход»	1. Упр. с платком. 2. Упр. без предметов 3 . полоса препятствий	«Медведи и пчелы»
Ноябрь 5-6	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с массаж. мячами 2-упр. с обручем 3. дых.упр «Насос»	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем 3 . полоса препятствий	ИГРЫ С БЕГОМ: «Колобок»
Ноябрь 7-8	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с резин, мячом. 2-упр. с веревкой 3. дых.упр «Воздушный шар»	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с веревкой 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Декабрь 1-2	Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть	Бег с препятствиями	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки)	1-упр. с веревкой 2-упр. с обручем 3. дых.упр «Трактор»	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем 3 . полоса препятствий	«ЭСТАФЕТА»
Декабрь 3-4	Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	Прыжки с гимнастического бугра на обозначенное место, высота 30 см	1-упр.с массажными мячами 2-упр. в парах 3. дых.упр «Ежик»	1. Упр.с массажными мячами. 2. Упр. из положения сидя 3 . полоса препятствий	«Охота на куропаток»
Декабрь 5-6	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег враспынную	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см)	1 -упр. без предметов 2-упр. с мячами 3.дых.упр «Перышко»	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Декабрь 7-8	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	Челночный бег два раза по 5-7 м	Эстафета прыжков	1-2 упр. без предметов 3. дых.упр «Насос»	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Январь 1-2	Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно	Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями	Спрыгивать с высоты 20-30 см	1 -упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов 3. дых.упр «Трактор»	1. Хожение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, скамейке 3 . полоса препятствий	«Ловишки»
Январь 3-4	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	Прыжки в длину с места	1-упр. в парах. 2-упр. с мешочком 3. дых.упр «Ежик»	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр 3 . полоса препятствий	«АВТОМОБИЛИ»
Январь 5-6	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок	1 -упр. с обручем. 2-упр. Без предметов 3. дых.упр «Насос»	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой 3 . полоса препятствий	«САЛКА С МЯЧОМ»
Январь 7-8	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу	Прыжки широким шагом по следам	1-2 упр. без предметов 3.дых.упр «Перышко»	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. на скамейке 3 . полоса препятствий	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Февраль 1-2	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20-40 см)	1-упр. с обручем 2-упр. без предметов 3. дых.упр «Трактор»	1. Упр. с платком. 2. Упр. с обручем 3 . полоса препятствий	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Февраль 3-4	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть)	Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов 3.дых.упр «Перышко»	1. Хожение по спец. полосе. 2. Упр. на гимнаст, стенке 3 . полоса препятствий	«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»
Февраль 5-6	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения	Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр.в парах. 2-упр. с обручем 3. дых.упр «Ежик»	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Февраль 7-8	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом	Бег на носках по сигналу враспынную в сочетании с построением по диагонали	Прыжки с гимнастического бугра в обручи	1-2 упр. без предметов 3. дых.упр «Насос»	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на скамейке 3 . полоса препятствий	«Медведи и пчелы»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Март 1-2	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротики, высота 15-20 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-упр. с мячами. 2-упр. без предметов 3. дых.упр «Трактор»	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. без предметов 3 . полоса препятствий	«Мыльные пузыри»
Март 3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1 -упр. с веревкой 2-упр. с мячами 3. дых.упр «Насос»	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами 3 . полоса препятствий	«НЕ ОШИБИСЬ!»
Март 5-6	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. с гимнастич. палкой 2-упр. с мешочком 3.дых.упр «Перышко»	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр 3 . полоса препятствий	«АВТОМОБИЛИ»
Март 7-8	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. на скамейке 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Апрель 1-2	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая бедро, бег через воротики, высота 15-20 см	Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара	1-2 упр. без предметов 3. дых.упр «Трактор»	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. без предметов 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Апрель 3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне)	Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед	Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки	1-2 упр. без предметов 3. дых.упр «Насос»	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мячами 3 . полоса препятствий	«НЕ ОШИБИСЬ!»
Апрель 5-6	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК	Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами	Прыжки: 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1. упр. с гимнастич. палкой 2. упр. с мешочком 3.дых.упр «Перышко»	1. Упр. с гимнаст, палкой. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр 3 . полоса препятствий	«Акула»
Апрель 7-8	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки	Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка	Прыжки широким шагом до ориентира	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр.без предметов	1. Упр. с массаж, мячами. 2. Упр. на скамейке 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»

Недели	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Май 1-2	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	Подпрыгивание (ноги скрестно — ноги врозь)	1-2 упр. без предметов 3. дых.упр «Трактор»	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с мячами 3 . полоса препятствий	«ИГРА С БЕГОМ»
Май 3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа 3.дых.упр «Перышко»	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручами 3 . полоса препятствий	«Сороконожки»
Май 5-6	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат	1-2 упр. без предметов 3. дых.упр «Ежик»	1. Хожение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр 3 . полоса препятствий	«Мы веселые ребята»
Май 7-8	Ходьба, огибая предметы	Бег на короткую дистанцию	Прыжки в длину с разбега	1-2 упр. без предметов 3. дых.упр «Насос»	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. на скамейке 3 . полоса препятствий	«Кто скорее?»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (Продолжительность занятий 30 мин)

Задачи:

- Направленно развивать все двигательные качества детей.
- Развивать двигательные способности и эмоционально-волевую сферу.
- Осуществлять профилактику нарушений ОДА (стопа, осанка).

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Сентябрь 1-2	Обычная ходьба с заданием на движение рук	Бег змейкой по сигналу — смена ведущего	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1-2 упр. без предметов 3.дых.упр «Перышко»	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастич. палкой 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ» «Охотники и звери»
Сентябрь 3-4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом — мяч вперед, ходьба на носках — мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку	Прыжки с мячом между кеглями — мяч зажат между коленями	1-2 упр. без предметов 3.дых.упр «Пчелка»	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. без предметов 3 . полоса препятствий	«Дружные ребята»
Сентябрь 5-6	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени	Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота 20 см)	1-2 упр. без предметов 3.дых.упр «Ворона»	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой 3 . полоса препятствий	«АВТОМОБИЛИ»
Сентябрь 7-8	Обычная ходьба по сигналу — ходьба враспынную, ходьба на носках, на пятках	Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу — чередуя с ходьбой	Прыгать в высоту с прямого разбега (30-40 см)	1-2 упр. без предметов 3.дых.упр «Насос»	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов 3 . полоса препятствий	«КОТ И МЫШКА»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Октябрь 1-2	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1-упр. с гимнастич. палкой 2-упр. без предметов 3.дых.упр «Лягушонок»	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке 3 . полоса препятствий	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Октябрь 3-4	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. в парах. 2-упр. с палкой 3.дых.упр «Дровосек» 4. фитбол-гимнастика	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Октябрь 5-6	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. с мешочком. 2-упр. на скамейке 3.дых.упр «Ракета» 4. фитбол-гимнастика	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ» «Мартышки»
Октябрь 7-8	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. без предметов 2-упр. без предметов 3.дых.упр «Насос» 4. фитбол-гимнастика	Упр. с тактильн. 1. дисками 2. Упр. на гимнастич. стенке 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Ноябрь 1-2	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу — бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	1-упр. с гимн. палкой 2-упр. на скамейке 3.дых.упр «Пчелка»	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке 3 . полоса препятствий	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Ноябрь 3-4	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком	Прыгать в высоту с прямого разбега	1-упр. с палкой. 2-упр. с мячами 3.дых.упр «Насос» 4. фитбол-гимнастика	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» «Сороконожки»
Ноябрь 5-6	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см	1-упр. с мешочком. 2-упр. на скамейке 3.дых.упр «Ежик» 4. фитбол-гимнастика	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ» «Рыбаки»
Ноябрь 7-8	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1-упр. без предметов 2-упр. с платком 3.дых.упр «Перышко» 4. фитбол-гимнастика	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Декабрь 1-2	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу	Чередование бега змейкой в колонне с бегом враспынную с остановкой на сигнал	Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. без предметов. 2-упр. с веревкой 3.дых.упр «Ежик» 4. фитбол-данс	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой 3 . полоса препятствий	« ИГРЫ С БЕГОМ» «Волк и козы»
Декабрь 3-4	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	Прыжки через 8-10 надувных мячей	1-упр. с резиновым мячом. 2-упр. без предметов 3.дых.упр «Перышко» 4. фитбол-данс	Упр. с массажными мячами. 1. мячами. 2. Упр. на гимнастич. стенке 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ» «Выше ноги от земли»
Декабрь 5-6	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр.с палкой 2-упр. с обручем 3.дых.упр «Ворона» 4. фитбол-данс	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с обручем 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ» «Пожарные на учении»
Декабрь 7-8	Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. без отягощения. 2-упр. с веревкой 3.дых.упр «Насос» 4. фитбол-данс	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Январь 1-2	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения. 2-упр. в парах 3.дых.упр «Снежинка» 4. фитбол-данс	1. Упр. из положения сидя. 2. Упр. с предметами 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Январь 3-4	Ходьба, двигаясь в колонне по кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая бедро	Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи	1-упр. с мячами. 2-упр. с сопротивлением 3.дых.упр «Насос» 4. фитбол-данс	1. Упр. с мячами массаж. 2. Упр. с гимнастич. палкой 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С БЕГОМ» «Переправа»
Январь 5-6	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя	Подпрыгивать на двух ногах на месте	1-упр. без предметов. 2-упр. с мячом 3.дых.упр «Ежик» 4. фитбол-данс	1. Упр. с резиновым мячом. 2. Упр. на скамейке 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» «Перемени предмет»
Январь 7-8	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах	Чередование бега враспынную по залу с бегом змейкой	Прыжки стоя на месте с продвижением вперед	1-упр. без предметов. 2-упр. на гимн. скамейке 3.дых.упр «Ракета» 4. фитбол-данс	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на гимнастич. скамейке 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ В БЕГЕ» «Полоса препятствий»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Февраль 1-2	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами	1-упр. на скамейке. 2-упр. без предметов 3.дых.упр «Перышко» 4. фитбол-данс	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ» «Ловкие прыгуны»
Февраль 3-4	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием на руки	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Прыжки через короткую скакалку между предметами	1-упр. с веревкой. 2-упр. с Гимнастич. палкой 3.дых.упр «Снежинка» 4. фитбол-данс	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с гимнастической палкой 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ» «Кто дальше бросит»
Февраль 5-6	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	1-упр. с отягощением. 2-упр. с платком 3.дых.упр «Ежик» 4. фитбол-данс	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр 3 . полоса препятствий	«АВТОМОБИЛИ»
Февраль 7-8	Ходьба на носках, по сигналу — на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу — присесть, быстро встать и продолжать бег	Бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа 3.дых.упр «Насос» 4. фитбол-данс	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами 3 . полоса препятствий	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Март 1-2	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в полуприседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь)	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. с платком. 2-упр. на гимн. скамейке 3.дых.упр «Ракета» 4. фитбол-данс	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. скамейке 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ» «Перемени предмет»
Март 3-4	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. с массаж. мячами. 2-упр. с веревкой 3.дых.упр «Насос» 4. фитбол-данс	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой 3 . полоса препятствий	«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»
Март 5-6	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед.	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	1-упр. с обручем. 2-упр. без предметов 3.дых.упр «Ворона» 4. фитбол-данс	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем 3 . полоса препятствий	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Март 7-8	Ходьба на носках, пятках; по сигналу — присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1-упр. с платком. 2-упр. на скамейке 3.дых.упр «Дровосек» 4. фитбол-данс	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке 3 . полоса препятствий	«САЛКА С МЯЧОМ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Апрель 1-2	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу — остановка	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок	1-упр. с отягощением. 2- Упр. с гимнастич. палкой 3.дых.упр «Ежик» 4. фитбол-данс	1. Упр. с массажным мяч. 2. Упр. с гимнастич. палкой 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» «Охотники и звери»
Апрель 3-4	Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. с веревкой 3.дых.упр «Перышко» 4. фитбол-данс	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. без предметов 3 . полоса препятствий	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Апрель 5-6	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами	Прыжки в длину с разбега	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов 3.дых.упр «Насос» 4. фитбол-данс	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 7-8	Ходьба с заданием с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка — прыжки; бум — бег на носках	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. в парах. 2-упр. с обручем 3.дых.упр «Ракета» 4. фитбол-данс	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на гимнастич. стенке 3 . полоса препятствий	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения. ОВД	Подвижные игры
Май 1-2	Ходьба скрестным шагом, по сигналу — остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие с сопротивлением с предметами	1 -упр. с массаж. кольцами 2. – силовые упраж. 3.дых.упр «Ловим комара» 4. фитбол-данс	Упр. с массажными 1. кольцами. 2. Упр. с обручем 3 . полоса препятствий	«НЕ ОШИБИСЬ»
Май 3-4	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу — смена направлений	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, по сигналу — найти себе пару.	Прыжки с разбега в высоту 30-40 см	1-упр с массажными мячами.. 2-упр. гимнаст. палкой 3.дых.упр «Ежик» 4. фитбол-данс	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнаст, палкой 3 . полоса препятствий	«НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Май 5-6	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу — построение в колонну по диагонали	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие	1-упр с массажными мячами.. 2-упр. гимнаст. палкой 3.дых.упр «Насос» 4. фитбол-данс	упр с массажными 1. мячами.. 2. Упр. с гимнастич.палкой 3 . полоса препятствий	«АВТОМОБИЛИ»
Май 7-8	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу — смена направления	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики	1-упр. с мячом. 2-упр. без предметов 3.дых.упр «Перышко» 4. фитбол-данс	1. Упр. с массаж. мячом 2. Упр. с массаж.кольцом 3 . полоса препятствий	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

Х. Система контроля и оценивания результатов

(1 год обучения – для детей 5 – 6 лет)

К концу учебного года обучающиеся должны:	
Иметь представления, понимать:	Уметь:
- о значении развития физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила) для сохранения и укрепления здоровья, занятия спортом; - о технике выполнения упражнений на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, скамья, рукоход и т.д.); - о роли самостраховки для безопасного выполнения физических упражнений; - о значении правильного дыхания при выполнении физических упражнений; - о важности осознанного выполнения движений с элементами гимнастики; - о значении мягкого приземления при выполнении прыжков в длину с места; - от чего зависит легкость бега; - о значении проявления волевых качеств (сила воли, упорство, терпение);	-правильно выполнять дыхательные упражнения: вдох – носом, выдох – ртом; -соблюдать четкую организацию при выполнении физических упражнений (при отбивании мяча, метании игровых пособий, вращении обруча и т.д.); -выполнять точную технику движения на спортивных снарядах, технику игровых упражнений с каждым видом спортивного инвентаря (мячи, скакалки, обручи и т.д.) с целью безопасности; - соблюдать технику выполнения составных элементов различных видов прыжков: отталкивание, группировку в фазе полета; для увеличения силы толчка согласовывать движения рук, ног и туловища (прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега); - преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечного напряжения в процессе двигательных действий (отжимание руками от гимнастической стенки, подъем туловища из положения лежа, передвижение по рукоходу); - сохранять беговую осанку, пользоваться приемами ускорения бега; быстро менять направление движения по звуковому или словесному сигналу.

(2 год обучения – для детей 6- 7 лет)

К концу учебного года обучающиеся должны:	
Иметь представления, понимать:	Уметь:
- о значении спорта в жизни человека; - о видах спорта; - о технике выполнения физических упражнений на спортивных снарядах (батут, гимнастический шест, веревочная лестница, перекладина, фитбол); - об акробатических упражнениях, важности их осознанного выполнения для достижения результата; - о технике выполнения разных видов прыжков (прыжки в высоту с разбега, прыжки в высоту с места прямо и боком); - о значении связи между силой толчка ногой и согласованной работой рук; - о различных способах бега.	- правильно дышать при выполнении физических упражнений; - осознанно относиться к выполнению упражнений на снарядах, со спортивным инвентарем, четко соблюдать при этом технику выполнения; - согласованно и последовательно выполнять движения, быстро менять двигательную активность в соответствии с установкой педагога (бег из разных исходных положений, бег с прыжками, лазаньем, преодолением препятствий); - выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах (гимнастические кольца, лестница); - строго соблюдать технику выполнения прыжков в высоту с разбега, в высоту с места прямо и боком; - преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему посредством мышечного напряжения в процессе двигательных действий (отжимание руками от пола, лежа на животе; подъем туловища из положения лежа; подтягивание на гимнастических кольцах, перекладине; лазание по гимнастическому шесту и канату); - выполнять в течение значительного времени упражнения умеренной интенсивности (оздоровительный бег, прыжки на скакалке, бег на 150-300м); - уметь максимально мобилизовывать свои силы, волевые качества (силу воли, настойчивость, упорство) при участии в спортивных соревнованиях.

XI. Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
	Оборудование:	
1	- стационарная «Дорожка здоровья» для профилактики плоскостопья и закаливания	4
2	-тренажер «Беговая дорожка»	1
3	-тренажер «Велосипед»	2
4	-напольное покрытие	30
5	-магнитофон	1
6	-стенка шведская гимнастическая	3
7	-спортивные маты	2
8	-скамейка гимнастическая	3
9	-массажные коврики резиновые	6
10	-ребристые доски	5
11	-щиты-мишени навесные	1
12	-щит баскетбольный навесной с корзиной	1
13	-дуги для подлезания	5
14	- обручи алюминиевые	25
15	- обручи пластмассовые	25
16	- палки гимнастические	30
17	- мячи резиновые	30
18	- мячи-массажеры	30
19	- мячи-хопы	100
20	скакалки	10
21	- шнуры разной длины	20
22	- гантели детские	6
	Литература:	
1	С.С.Прищепа. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, М.: ТЦ Сфера, 2009	
2	Здоровый дошкольник. Программа физического воспитания детей дошкольного возраста.- Пенза, Изд-во ИПКиПРО, 2005	
3	Т.М.Бондаренко. Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ. Практические материалы. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012	
4	Т.М.Бондаренко. Физкультурно - оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ. Практические материалы. – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012	
5	К.К.Утробина. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты	

	нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003	
6	Тематические дни «Мое здоровье», «Я и спорт». Методическое пособие.- Пенза, 2015	
7	Сборник подвижных игр. Для детей 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013	
8	Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста; методическое пособие для воспитателя / А.С.Галанов. – М.: Вентана-Граф, 2015	
9	Т.В.Левченкова, О.Ю.Сверчкова. Малыши на мячах. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. М.- Центр Фитбол, 2005	
10	Поурочные программы оздоровительных тренировок для детей дошкольного возраста. М. – Центр Фитбол, 2008	
11	Коррекционные программы. Осанка и плоскостопие. М. – Центр Фитбол, 2012	
12	Научно-практический журнал. Инструктор по физкультуре. 2010, 2011, 2012 г.	

ХII. Список используемой литературы

1. В.Г.Алямовская, Программа «Как воспитать здорового ребенка», Новгород, 1993
2. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. Просвещение, 1981г.
3. Э.С.Вильчковский. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоровья, 1983-208с.
4. Л.Д Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит, изд. центр Владос, 1999г. 264с.
5. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. Сост. Н.А. Ноткина – СПб.: Образование , 1993г.- 36с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина. 1989г.- 128с.
7. В.А.Муравьев, Н.Н. Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004г.- 112с.
8. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста. Сост. Н.А.Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.- СПб.: Акцидент, 1999г.-32с.
9. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: Мозаика – Синтез, 2000г.-256с.
10. Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб.-М.: Просвещение, 1986. – 304с.
11. Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина Программа «Старт», методические рекомендации - Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, Москва, 2003г.