

«ПРИНЯТА»
педагогическим советом
МБДОУ детского сада №26
«Аленький цветочек»
Протокол № 1
от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Заведующий МБДОУ детского сада №26
«Аленький цветочек»
Л.М. Махова
Приказ №112 от «31» августа 2023г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 26
«АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»**

ПРОГРАММА
**дополнительного образования по игровым
единоборствам для дошкольников**

«ЧЕМПИОН»

возраст детей: 4-8 лет
срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования: Стрельцов В.П.

Ставропольский край
г. Пятигорск
2023-2024 уч.год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 26 «Аленький цветочек»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЧЕМПИОНЫ»**

**для детей среднего и старшего дошкольного возраста
на 2023-2024 уч. год**

Преподаватель:
Стрельцов В.П.

Пятигорск, 2023

Содержание программы:

Часть 1. Целевой раздел рабочей программы.

Пояснительная записка.

Принципы построения программы «Чемпионы».

Возрастные особенности физического развития детей 4-7 лет.

Планируемые результаты освоения Программы.

Часть 2. Содержательный раздел рабочей программы.

Основные виды физических упражнений

Учебный план работы.

Перспективно - тематический план.

Социальное партнёрство с семьёй

Часть 3. Организационный раздел программы.

Особенности организации дополнительной работы по физическому развитию с детьми 4-7 лет.

Материально-техническая база.

Приложение: Содержание программы кружка «Чемпионы»

Часть 1. Целевой раздел рабочей программы.

Пояснительная записка.

Данная дополнительная программа по физическому развитию детей 4-7 лет Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада № 26 составлена в соответствии нормативно - правовыми документами:

Законом Российской Федерации от 1 сентября 2023 г. «Об образовании» ред. от 1 сентября 2023 г. Статья 12 «Образовательные программы»;

Уставом Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада № 26;

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». От 01 января 2021 г.

Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/2316 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

Федеральными Государственными образовательными стандартами: приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.

См. Федеральную адаптированную образовательную программу дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденную приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. N 1022

См. Федеральную образовательную программу дошкольного образования, утвержденную приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. N 1028

Образовательная программа дополнительного образования детей «Чемпионы» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа охватывает комплекс параметров физической тренировки и воспитания детей дошкольного возраста. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки детей, преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом.

Программа «Чемпионы» разработана с учетом программы Т.Э. Токаевой «Будь здоров, дошкольник», программа соответствует Федеральным Государственным образовательным стандартам дошкольного образования. Новизна дополнительной образовательной программы «Чемпионы» состоит в использовании компонентов игр, которые обеспечивают психологический комфорт каждого ребёнка, физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Отличительная черта программы – акцент на корригирующие, общеразвивающие, специальные упражнения, сформированные в комплексы. В

данной программе весь материал переведен в игровой характер соответственно возрастным особенностям.

Программа акцентирована на знакомство с основами различных видов спорта: акробатикой, борьбой, подвижными играми-единоборствами, на укрепление здоровья ребенка.

Цель программы: способствовать укреплению здоровья, обеспечивать оптимальное физическое развитие, расширять функциональные возможности развивающегося организма, формировать точные двигательные навыки и основные движения, а также развивать качества движений в игровой форме в процессе физического развития детей.

Задачи:

- знакомить детей с различными видами спорта в игровой форме
- обучать детей новым видам движений и совершенствовать их двигательные умения и навыки;
- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;
- развивать физические и психомоторные качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость);
- содействовать профилактике плоскостопия, и формированию правильной осанки
- формировать предпосылки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих,
- содействовать развитию познавательных интересов и творческой активности.

Программа «Чемпионы» рассчитана на 1 год занятий.

График проведения занятий: 1 раз в неделю, в месяц предусмотрено 4 занятия; продолжительность одного занятия 20-25-30 минут (с учётом возрастных особенностей детей).

Наполняемость группы: 25 человек.

Методы физического развития и воспитания.

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений;
- использование наглядных пособий (пособия, картинки и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов;

К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно - распределенное, совместно — последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение

упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Принципы построения программы «Чемпионы».

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития детей. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Принципы построения программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Возрастные особенности физического развития детей 4-7 лет.

Возраст от четырех до семи лет – это дошкольный период первого детства. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. Это период интенсивного развития и роста детского организма. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности.

Физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–7 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха. Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Психическое развитие ребенка в возрасте 4–7 лет быстро развиваются различные психические процессы: память, внимание, восприятие и другие. Важной особенностью является то, что они становятся более осознанными, произвольными: развиваются волевые качества, которые в дальнейшем обязательно пригодятся. 5 вещей, из-за которых вы не должны испытывать чувства стыда. Типом мышления, характерным для ребенка сейчас, является наглядно-образное. Это значит, что в основном действия детей носят практический, опытный характер. Для них очень важна наглядность. Однако по мере взросления мышление становится обобщенным и к старшему дошкольному возрасту постепенно переходит в словесно-логическое. Значительно увеличивается объем памяти: он уже способен запомнить небольшое стихотворение или поручение взрослого. Повышаются произвольность и устойчивость внимания: дошкольники могут в течение непродолжительного времени (15–20 минут) сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности.

Игровая деятельность по-прежнему остается основной, однако она существенно усложняется по сравнению с ранним возрастом. Число детей, участвующих в общении, возрастает. Появляются тематические ролевые игры. Возрастные особенности детей 4–7 лет таковы, что они больше склонны общаться с ровесниками своего пола. Девочки больше любят семейные и бытовые темы (дочки- матери, магазин). Мальчики предпочитают играть в моряков, военных, рыцарей. На этом этапе дети начинают устраивать первые соревнования, стремятся добиться успеха.

Говоря о воспитании детей этого возраста, нужно помнить, что на данном этапе существенно меняется характер. Кризис трех лет благополучно миновал, и ребенок становится гораздо более послушным и покладистым, чем раньше.

Именно в это время детям необходимо полноценное общение с родителями. Главная функция взрослых сейчас – объяснить как можно подробнее и показать на личном примере. Ребенок впитывает все как губка, с любознательностью первооткрывателя тянется к новым знаниям.

Планируемые результаты освоения Программы. (Целевые ориентиры).

Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении, ходьба строем).

Общеразвивающие упражнения: выполнение упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости в разном темпе и разных режимах

Основные движения: совершенствование бега, прыжков, метаний, лазанья и ползания в аспекте программы

Специальные упражнения: элементы акробатики, элементы единоборств, игры-единоборства, народные виды единоборств,

Подвижные и спортивные игры и упражнения: правила игр, функции водящего.

Часть 2. Содержательный раздел программы «Чемпионы».

Основные виды физических упражнений

Общеразвивающие упражнения в соответствии с Федеральной образовательной программой.

Специальные упражнения: элементы акробатики, элементы единоборств, игры-единоборства, народные виды единоборств, упражнения на координацию, реакцию, специальную гибкость.

Основные виды движений в соответствии с Федеральной образовательной программой.

Игры-единоборства на овладение пространством, положением, предметом, игры-касания (пятнашки).

Комплексные эстафеты

Спортивные игры и элементы: футбол, гандбол, регби, баскетбол, хоккей.

Учебно-тематический план занятий кружка «Чемпионы».

1	Вводно-подготовительный этап 1. Организация кружка.	сентябрь
2	Основной развивающий этап 1-1. Основы мини-борьбы	октябрь
3	Основной развивающий этап 1-2. Игры-единоборства	ноябрь
4	Игровой период 1. Спортивные и подвижные игры	декабрь
5	Переходный общеподготовительный этап 2. Техника безопасности. Повторение основ мини-борьбы.	январь
6	Основной развивающий этап 2-1. Техника мини-борьбы	февраль
7	Основной развивающий этап 2-2. Игры-единоборства	март

8	Основной развивающий этап 2-3. Спортивные и подвижные игры	апрель
9	Игровой период 2. Игры на местности	май
10	Летний оздоровительно-игровой период 3-1. Игры-единоборства, спортивные и подвижные игры	июнь
11	Летний оздоровительно-игровой период 3-2. Игры-единоборства, спортивные и подвижные игры	июль
12	Летний оздоровительно-игровой период 3-3. Игры-единоборства, спортивные и подвижные игры	август

Перспективный план работы кружка «Чемпионы».

№	Содержание	Сроки
1	Организация кружка. Собрание с родителями. Техника безопасности на занятиях. Игры с длительным бегом	сентябрь
2	Строевые упражнения, акробатика, основы мини-борьбы (стойка на коленях, рывок, толчок, подворот, забегание)	октябрь
3	Специальные упражнения на развитие ловкости и силы, игры-единоборства, схватки мини-борьбы.	ноябрь
4	Спортивные и подвижные игры (футбол, хоккей, городки, игры-единоборства)	декабрь
5	Техника безопасности на занятиях. Специальные упражнения на развитие гибкости и силы. Повторение основ (акробатика, самостраховка, приемы)	январь
6	Специальные упражнения на развитие ловкости и силы. Строевые упражнения с песней. Подготовка к Дню защитника Отечества, игры, участие в празднике.	февраль
7	Специальные упражнения на развитие ловкости. Спортивные и подвижные игры, игры-единоборства. Подготовка к Дню космонавтики.	март
8	Проведение физкультурного праздника День космонавтики. Игры-единоборства, спортивные и подвижные игры.	апрель
9	Игры на местности с бегом и единоборствами	май
10	Дыхательная гимнастика, игры (единоборства, спортивные, подвижные, на местности), длительный бег	июнь
11	Дыхательная гимнастика, игры. Развитие выносливости – длительный бег. Подготовка и проведение праздника День Военно-морского флота / День Нептуна	июль
12	Дыхательная гимнастика, игры. Развитие выносливости – длительный бег.	август

Социальное партнёрство с родителями воспитанников.

Основные принципы при организации работы в рамках новых форм работы с семьей:

открытость детского сада для семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);
сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей;
диагностика общих и частных проблем в воспитании и развитии ребенка.

Функции работы ДООУ с семьей:

- Ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого в ДООУ.
- Психолого-педагогическое просвещение родителей.
- Помощь отдельным семьям в воспитании детей.
- Взаимодействие родителей с общественными организациями.
- Для лучшей организации взаимодействия родителей и педагогов целесообразно распределение сфер ответственности в работе с родителями между воспитателем, методистом, медперсоналом, заведующей и специалистами.

Часть 3. Организационный раздел программы.

Особенности организации и проведения дополнительных занятий по физическому развитию с детьми 4-7 лет.

График проведения занятий: 1 раз в неделю, в месяц предусмотрено 4 занятия; продолжительность одного занятия 20-25-30 минут (с учётом возрастных особенностей детей).

Наполняемость группы: 25 человек.

В структуре учебного года определяются три периода: два полугодических учебных и летний оздоровительный.

Свою очередь **учебные полугодия** включают подготовительный, 2-3 основных и игровой периоды длительностью один месяц каждый, которые отличаются режимами нагрузки формами применяемых занятий и комплексом решаемых задач. Второй подготовительный период считается переходным от каникул к активной деятельности второго полугодия.

Летний оздоровительный период подразделяется на три месячных этапа и решает задачи рекреации, оздоровления, общего физического развития и формирования здорового образа жизни.

В структуре **месячного цикла** выделяются недельные микроциклы, состоящие из двух взаимосвязанных занятий.

Структура занятия

В соответствии с теорией и методикой физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки в структуре занятия выделяются 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Вводная часть (2-3 минуты) предназначена для организации, психорегуляции, первичной подготовки организма к нагрузке. Она содержит активизацию внимания, формирование настроения, строевые и общеподготовительные упражнения.

Подготовительная часть (5-7 минут) решает задачи углубленной подготовки организма детей к предстоящей работе, изучения и практики общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений (акробатики, силовой и партерной гимнастики в разных формах).

Основная часть занятия (10-12 минут) включает изучение и практику основных упражнений и игр программы (элементов единоборств, спортивных и подвижных игр), тренировку организма, развитие физических качеств и связанных с ними психических процессов.

Заключительная часть (3-5 минут) решает задачи снижения нагрузки и приведения организма в спокойное состояние, включает дыхательную и релаксационную гимнастику, спокойные игры, подведение итогов, рефлексию.

Занятия проводятся инструктором по физической культуре в спортивном зале, оборудованном спортивным инвентарем, отвечающем гигиеническим,

физиологическим, психическим, эстетическим и другим требованиям или на улице, на специальной физкультурной площадке или на групповом участке.

Методические рекомендации. Все снаряды (предметы) и движения на них должны быть хорошо знакомы детям.

Следует использовать безопасные движения при выполнении детьми упражнений, в основном такие, где вообще не нужна страховка.

Ведущей формой организации обучения являются групповая.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений.

Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения.

Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Материально - техническая база.

В соответствии с ФГОС к условиям реализации Программ дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013г.) в каждой возрастной группе созданы условия для самостоятельного, активного и целенаправленного действия детей во всех видах деятельности: игровой, двигательной, изобразительной, театрализованной, конструктивной, познавательной и т.д. Они содержат разнообразные материалы для развивающих игр и занятий. Организация и расположение предметов развивающей среды отвечает возрастным особенностям и потребностям детей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечают требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, что позволяет воспитанникам свободно перемещаться. В ДОУ по возможности создаются все условия для охраны и укрепления здоровья детей, для их полноценного физического развития.

В каждой возрастной группе имеется инвентарь и оборудование для физической активности детей. Есть приспособления для закаливания и самомассажа детей: ребристые доски, пуговичные коврики и пр.

Организация развивающей среды в различных возрастных группах имеют свои отличительные признаки. Оборудование соответствует требованиям реализуемой программы. Спортивный зал - оснащен: - спортивными комплексами, - крупными модулями, - шведскими стенками, - матами, - гимнастическими скамейками, - гимнастическими палками, - баскетбольными щитами, - дугами для подлезания, - мячами разных размеров, - ребристые и гимнастические доски.

Программа работы кружка «Чемпионы» на учебный год

Сентябрь. Вводный общеподготовительный этап

В сентябре в начале учебного года осуществляется период организации и адаптации детей к дошкольному учреждению, к началу учебного года, знакомство с детьми, установление взаимоотношений.

Задачи:

1. Ознакомление детей с методами и способами организации при выполнении упражнений.
2. Техника безопасности при выполнении упражнений
3. Формирование правильной осанки и стопы, правильного дыхания.
4. Формирование положительного эмоционального состояния при выполнении упражнений.
5. Развитие общей выносливости, длительный бег (определение физических возможностей детей)
6. Начало ознакомление с акробатикой и техникой

Основной вид занятий: академические и учебные

Занятия 1-2.

1. Знакомство и общение с детьми.
2. Игра на выполнение построения, повороты.
3. ОРУ игровым методом.
4. Игры с бегом. Длительный бег
5. Беседа о правилах выполнения упражнения и технике безопасности

Занятия 3-4.

1. Игра на выполнение построения, повороты.
2. ОРУ игровым методом на координацию.
3. Элементы акробатики: группировки, перекаты
4. Игры с бегом. Длительный бег.

Занятия 5-6.

1. Игра на выполнение построения, повороты.
2. Виды ходьбы и бега
3. ОРУ игровым методом.
4. Элементы акробатики: кувырок вперед в группировке
5. Игры с бегом, игры-единоборства

Занятия 7-8.

1. Построение, перестроение, повороты.

2. Виды ходьбы и бега
3. ОРУ игровым методом.
4. Элементы акробатики: кувырок назад в группировке
5. Элементы футбола

Октябрь. Основной развивающий этап 1. Основы мини-борьбы

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, тренировка правильного дыхания, развитие ловкости и силы
2. Образовательные: обучение построению, изучение элементов акробатики (кувырок вперед, назад, через плечо, через препятствие, колесо, самостраховка при падении на бок)
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

Основной вид занятий: академические и учебно-тренировочные

Занятия 1-2.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания.
3. Выполнение ОРУ для развития ловкости и силы.
4. Элементы акробатики (кувырок через плечо, самостраховка)
5. Приемы мини-борьбы: рывок, толчок
6. Игра в мини-футбол

Занятия 3-4.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания.
3. Выполнение ОРУ для развития ловкости и силы.
4. Элементы акробатики (кувырок через плечо, самостраховка)
5. Приемы мини-борьбы: подворот, забегание
6. Игра в мини-футбол, игры-единоборства

Занятия 5-6.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания.
3. Выполнение ОРУ для развития ловкости, силы и гибкости.
4. Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, через плечо, колесо, самостраховка)
5. Приемы мини-борьбы, игры единоборства
6. Игра в мини-футбол, мини-регбол.

Занятия 7-8.

1. Строевые упражнения.

2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания.
3. Выполнение ОРУ для развития ловкости, силы и гибкости.
4. Элементы акробатики (кувырки через препятствие, колесо, самостраховка)
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства
6. Игра в мини-футбол, мини-регбол.

Ноябрь. Основной развивающий этап 2. Игры-единоборства

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, тренировка правильного дыхания, развитие ловкости, силы, гибкости.
2. Образовательные: совершенствование и тренировка акробатики, самостраховки, приемов мини-борьбы, игр-единоборств, элементов спортивных игр. Специальные упражнения на развитие ловкости и силы.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

Основной вид занятий: учебно-тренировочные и тренировочные

Занятия 1-2.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста, отжимания в упоре лежа.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Занятия 3-4.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста, отжимания в упоре лежа.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Занятия 5-6.

1. Строевые упражнения.

2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста и шпагата, отжимания в упоре, равновесия.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Занятия 7-8.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста, шпагата, отжимания в упоре, равновесия.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Декабрь. Игровой период.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, самомассаж рефлексогенных зон, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: практика спортивных и подвижные игр (футбол, хоккей, городки, игры-единоборства), практика акробатики, самостраховки, мини-борьбы.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях, воспитание правильного общения.

Основной вид занятий: модельные соревновательные

Подготовка и проведение досугов в первую-вторую неделю

Занятия 1-2.

1. Игры для вводной части: построения, фигуры, игровые передвижения по залу (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, шпагат, мост, равновесие.
3. Игры-перебежки, ловишки, снежки.
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-хоккей
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 3-4.

1. Игры для вводной части: построения, фигуры, игровые передвижения по залу (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, шпагат, мост, равновесие.
3. Игры-перебежки, ловишки, снежки.
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-хоккей
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 5-6.

1. Игры для вводной части: построения, фигуры, игровые передвижения по залу (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, шпагат, мост, равновесие.
3. Игры-перебежки, ловишки, игры-единоборства.
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 7-8.

1. Игры для вводной части: построения, фигуры, игровые передвижения по залу (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, шпагат, мост, равновесие.
3. Игры-перебежки, ловишки, игры-единоборства.
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-хоккей
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ

Январь. Переходный общеподготовительный этап.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, тренировка правильного дыхания, развитие ловкости и гибкости
2. Образовательные: повторение основ техники безопасности на физкультурных занятиях, на прогулке в играх, строевые упражнения, маршировка строем, элементы акробатики (кувырок вперед, назад, через плечо, через препятствие, колесо, самостраховка при падении на бок)
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, приучение к определенному порядку на занятиях.

Основной вид занятий: академические и учебные

Занятия 1-2.

1. Повторение организационных моментов после зимних каникул.
2. Беседа о правилах поведения и технике безопасности в занятиях и играх в помещении и на улице.
3. Игра на выполнение построения, повороты.
4. ОРУ регламентированным способом, акцент на координацию.
5. Повторение упражнения акробатики и самостраховки
6. Подвижные и спортивные игры

Занятия 3-4.

1. Повторение организационных моментов после зимних каникул.
2. Беседа о правилах поведения и технике безопасности в занятиях и играх в помещении и на улице.
3. Игра на выполнение построения, повороты.
4. ОРУ регламентированным способом, акцент на координацию.
5. Повторение упражнения акробатики и самостраховки
6. Подвижные и спортивные игры

Занятия 5-6.

1. Строевые упражнения: построение, перестроение в две шеренги, марш в колонну по два, разучивание речёвки и песни.
2. ОРУ регламентированным способом, акцент на координацию.
3. Повторение упражнения акробатики и самостраховки
4. Повторение приемов мини-борьбы
5. Подвижные и спортивные игры для досуга и праздника

Занятия 7-8.

1. Строевые упражнения: построение, перестроение в две шеренги, марш в колонну по два, разучивание речёвки и песни.
2. ОРУ регламентированным способом, акцент на координацию.
3. Повторение упражнения акробатики и самостраховки
4. Повторение приемов мини-борьбы
5. Подвижные и спортивные игры для досуга и праздника

Февраль. Основной развивающий этап 2. Техника мини-борьбы.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, тренировка правильного дыхания, развитие ловкости и силы
2. Образовательные: практика строевых упражнений, марша в колонну по два с речёвкой и песней, практика акробатики, самостраховки и мини-борьбы. Подвижные и спортивные игры для Дня защитника Отечества.
3. Воспитательные: гражданское нравственно-патриотическое воспитание средствами физической культуры.

Основной вид занятий: академические и учебно-тренировочные

Занятия 1-2.

1. Строевые упражнения: построение, перестроение в две шеренги, марш в колонну по два, разучивание речёвки и песни.
2. Специальные упражнения боевой гимнастики для показа во время досуга.
3. Повторение упражнения акробатики и самостраховки
4. Повторение приемов мини-борьбы
5. Подвижные и спортивные игры для досуга и праздника

Занятия 3-4.

1. Строевые упражнения: построение, перестроение в две шеренги, марш в колонну по два, разучивание речёвки и песни.
2. Специальные упражнения боевой гимнастики для показа во время досуга.
3. Повторение упражнения акробатики и самостраховки
4. Повторение приемов мини-борьбы
5. Подвижные и спортивные игры для досуга и праздника

Занятия 5-6.

1. Строевые упражнения: построение, перестроение в две шеренги, марш в колонну по два, разучивание речёвки и песни.
2. Специальные упражнения боевой гимнастики для показа во время досуга.
3. Повторение упражнения акробатики и самостраховки
4. Повторение приемов мини-борьбы
5. Подвижные и спортивные игры для досуга и праздника

Занятия 7-8.

1. Строевые упражнения: построение, перестроение в две шеренги, марш в колонну по два, разучивание речёвки и песни.
2. Специальные упражнения боевой гимнастики для показа во время досуга.
3. Повторение упражнения акробатики и самостраховки
4. Повторение приемов мини-борьбы
5. Подвижные и спортивные игры для досуга и праздника

Март. Основной развивающий этап 2. Игры-единоборства

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, тренировка правильного дыхания, развитие ловкости и силы
2. Образовательные: практика строевых упражнений, практика акробатики, самостраховки и мини-борьбы. Подвижные и спортивные игры для физкультурного праздника Дня Космонавтики.
3. Воспитательные: гражданское нравственно-патриотическое воспитание средствами физической культуры.

Основной вид занятий: учебно-тренировочные и тренировочные

Занятия 1-2.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста, отжимания в упоре лежа.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Занятия 3-4.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста, отжимания в упоре лежа.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Занятия 5-6.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста и шпагата, отжимания в упоре, равновесия.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Занятия 7-8.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста, шпагата, отжимания в упоре, равновесия.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе

6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Апрель. Основной развивающий этап 2. Игры-единоборства

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, тренировка правильного дыхания, развитие ловкости, силы, гибкости, выносливости
2. Образовательные: практика строевых упражнений и марша к праздникам, практика акробатики, самостраховки и мини-борьбы. Подвижные и спортивные игры для физкультурного праздника Дня Космонавтики.
3. Воспитательные: гражданское нравственно-патриотическое воспитание средствами физической культуры.

Основной вид занятий: тренировочные и модельно-соревновательные

Занятия 1-2.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста, отжимания в упоре лежа.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Занятия 3-4.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста, отжимания в упоре лежа.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Занятия 5-6.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста и шпагата, отжимания в упоре, равновесия.
4. Упражнения акробатики и самостраховки

5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Занятия 7-8.

1. Строевые упражнения.
2. Виды ходьбы, бега, подскоков, ползания, лазания.
3. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости, силы и гибкости: партерная гимнастика, калистеника. Освоение гимнастического моста, шпагата, отжимания в упоре, равновесия.
4. Упражнения акробатики и самостраховки
5. Приемы мини-борьбы, игры-единоборства, игровые схватки в мини-борьбе
6. Спортивные игры, эстафеты к физкультурному досугу.

Май. Игровой период.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, , тренировка правильного дыхания, тренировка выносливости и ловкости
2. Образовательные: практика спортивных и подвижные игр (футбол, хоккей, городки, игры-единоборства), игры на местности.
3. Воспитательные: формирование здорового образа жизни, воспитание правильного общения, гражданское нравственно-патриотическое воспитание средствами физической культуры.

Основной вид занятий: модельные соревновательные

Занятия 1-2.

1. Игры для вводной части: построения, фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика.
3. Игры-перебежки, ловишки, метания.
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-футбол
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 3-4.

1. Игры для вводной части: построения, фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Игры-перебежки, ловишки, городки.
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-футбол, регбол, ручной мяч
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.

6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 5-6.

1. Игры для вводной части: построения, фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Игры-перебежки, ловишки, игры-единоборства, городки
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-футбол, ручной мяч.
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 7-8.

1. Игры для вводной части: построения, фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Игры-перебежки, ловишки, игры-единоборства, городки
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-футбол, ручной мяч.
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Летний оздоровительно-игровой период

Июнь. Оздоровительно-игровой период 3-1.

Задачи:

1. Оздоровительные: закаливание, тренировка выносливости и ловкости, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: практика подвижных и спортивных игр, игровые ОРУ, игры на местности с использованием территории ДОУ, подготовка к Дню России.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, воспитание правильного общения, гражданское нравственно-патриотическое воспитание средствами физической культуры.

Основной вид занятий: академические, тренировочные, модельные.

Занятия 1-2.

1. Особенности организационных моментов в летний период занятий.
2. Беседа о правилах поведения и технике безопасности в занятиях и играх в помещении и на улице.
3. Игра на выполнение построения, повороты.
4. ОРУ регламентированным способом, акцент на координацию.
5. Игры-единоборства, игры с метанием и ловлей
6. Подвижные и спортивные игры

Занятия 3-4. Проведение досуга «День России»

1. Беседа о празднике «День России».
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Игры-перебежки, ловишки, игры-единоборства, городки
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-футбол, ручной мяч.
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 5-6.

1. Игры для вводной части: фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Длительный бег игровым способом по территории ДОУ
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-футбол, ручной мяч, городки.
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 7-8.

1. Игры для вводной части: фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Длительный бег игровым способом по территории ДОУ
4. Игры-единоборства, игры с метанием и ловлей
5. Подвижные и спортивные игры

Июль. Оздоровительно-игровой период 3-2.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, развитие выносливости и ловкости, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: практика игровых упражнения, подвижных и спортивных игр. Подготовка и проведение праздника День Военно-морского флота / День Нептуна
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, воспитание правильного общения, гражданское нравственно-патриотическое воспитание средствами физической культуры.

Основной вид занятий: академические, тренировочные, модельные.

Занятия 1-2.

1. Беседа о празднике «День Военно-морского флота России».
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Игры-перебежки, ловишки, игры-единоборства, городки
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-футбол, ручной мяч.

5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 3-4.

1. Игры для вводной части: фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Длительный бег игровым способом по территории ДОУ
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-футбол, ручной мяч, городки.
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 5-6.

1. Игры для вводной части: фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Длительный бег игровым способом по территории ДОУ
4. Игры для досуга в День ВМФ
5. Подвижные и спортивные игры

Занятия 7-8.

1. Беседа о празднике «День Воздушно-десантных войск России».
2. Игры для вводной части: фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
3. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
4. Длительный бег игровым способом по территории ДОУ
5. Игры для досуга в День ВМФ
6. Подвижные и спортивные игры

Август. Оздоровительно-игровой период 3-3.

Задачи:

1. Оздоровительные: формирование осанки и стопы, закаливание, развитие выносливости и ловкости, тренировка правильного дыхания.
2. Образовательные: практика игровых упражнения, подвижных и спортивных игр. Подготовка и проведение досуга День Воздушно-десантных войск.
3. Воспитательные: формирование удовольствия и повышенной мотивации при выполнении упражнений и игр, воспитание внимания, воспитание правильного общения, гражданское нравственно-патриотическое воспитание средствами физической культуры.

Основной вид занятий: академические, тренировочные, модельные.

Занятие 1-2

1. Проведение досуга День Воздушно-десантных войск
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.

3. Игры-перебежки, ловишки, игры-единоборства, городки
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-футбол, ручной мяч.
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 3-4.

1. Игры для вводной части: фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Длительный бег игровым способом по территории ДОУ
4. Основная игра: эстафета, спортивная игра мини-футбол, ручной мяч, городки.
5. Спокойная игра на выразительность движений, игры-фигуры.
6. Дыхательные и релаксационные игры-упражнения

Занятия 5-6.

1. Игры для вводной части: фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Длительный бег игровым способом по территории ДОУ
4. Игры-единоборства, ловишки, городки
5. Подвижные и спортивные игры

Занятия 7-8.

1. Игры для вводной части: фигуры, игровые передвижения (змейки и др.)
2. ОРУ-игра, ритмика, развитие ловкости, равновесие.
3. Длительный бег игровым способом по территории ДОУ
4. Игры-единоборства, ловишки, городки
5. Подвижные и спортивные игры