



Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №413»
(МБДОУ «Детский сад №413»)
603062, город Нижний Новгород, Приокский район, улица 40 лет Октября, дом 21а
тел./факс 4654584,4654789

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №413»
_____ Т.М. Губернаторова
ПРИНЯТА:
На Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Здоровый малыш»
для детей от 3-4 лет, от 4-5 лет, от 5 -7 лет

Составила:
Ушакова Татьяна Васильевна,
инструктор по физической культуре

Нижний Новгород
2021

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровый малыш», далее по тексту Программа, составлена педагогом МБДОУ «Детский сад №413» и направлена на целостное развитие личности ребенка в физкультурно-спортивной деятельности, раскрытие его физического потенциала, приобщение к здоровому образу жизни.

Настоящая программа разработана с учётом современных требований педагогики, психологии, физиологии. По степени авторства она является модифицированной, созданной на основе авторской парциальной программы и методического пособия:

- ✓ учебно-методическое пособие «Школа мяча» Н.И. Николаева, Изд-во «Детство-Пресс», 2008г.
- ✓ методического пособия «Баскетбол для дошкольников» Э.Й. Адашквичене, Москва «Просвещение», 1983г.
- ✓ методического пособия «Акробатика» В.П. Коркин, Москва «Физкультура и спорт», 1983г.

Программа предусматривает возможность корректировки ее разделов за счет гибкости содержания, практический материал может варьироваться с учетом условий ее использования.

Программа рассчитана на три года обучения, для детей 3-4 лет, 4-5 лет, 5-7 лет.

Программа направлена на:

Предлагаемая программа по функциональному предназначению является – физкультурно-оздоровительной, по форме организации – групповой.

Построение дошкольного образования по данной программе нацелено на достижение органического единства условий, обеспечивающих детям максимально полное, соответствующее возрасту развитие и одновременно полное эмоциональное благополучие и счастливую жизнь каждого ребенка.

Принципы и подходы к формированию программы

1. Актуальность.
2. Реалистичность.
3. Систематичность.
4. Активность.
5. Интеграция.
6. Воспитывающий характер обучения.
7. Построение программного материала от простого к сложному.

8. Доступность материала.
9. Повторность материала.
10. Совместная деятельность.
11. Контролируемость.

Новизна программы и отличительная особенность программы «Общая физическая подготовка с элементами спортивных игр и гимнастики «Здоровый малыш» в том, что гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Использование элементов спортивных игр с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, развивает чувства коллективизма. Данное методическое пособие послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому развитию детей в дошкольных учреждениях.

Актуальность программы

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении не потеряла своей актуальности, а приобрела ещё большую остроту: в ДООУ появляется всё больше детей «группы риска» или «условно здоровых».

Снижение показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста обусловлены ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием. В современном дошкольном образовании физкультурно-оздоровительному направлению в развитии детей уделяется непосредственное внимание, которое включает различные виды гимнастик, массаж и самомассаж, занятия физической культурой, подвижные игры.

Все эти формы работы реализуют инструкторы по физической культуре в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и воспитатели на занятиях, прогулках, в режимных моментах и в свободной детской деятельности.

Основу данного методического пособия составляют гимнастические упражнения, упражнения на снарядах и подвижные игры. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Гимнастические упражнения как вид деятельности в методическом пособии расширены и систематизированы.

Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Спортивные игры доставляют занимающимся радость и могут

служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Основными целями игр и игровых упражнений являются:

- снижение физической нагрузки;
- снятие общего утомления, моторной напряженности мышц;
- развитие гибкости и подвижности;
- укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма;
- ориентировка в пространстве.

Педагогическая целесообразность программы состоит в создании благоприятных условий для максимального раскрытия физического потенциала детей, выявление их и развитие с целью их дальнейшего самоопределения в образовательно-познавательном пространстве систем дополнительного образования.

Отличительные особенности данной программы

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Количественный состав групп: 10 человек.

Срок реализации Программы: 7 месяцев. Программа предусматривает возможность включения ребенка на любом этапе ее реализации.

Форма занятий: групповая.

Способы организации детей: фронтальный, подгрупповой, индивидуальный.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 15 минут (учебный час) для детей 3-4 лет, 20 минут (учебный час) для детей 4-5 лет, по 25 минут (учебный час) для детей 5-6 лет, по 30 минут (учебный час) для детей 6-7 лет.

Количество учебных часов в неделю: 2 учебных часа

Количество учебных часов в месяц: 8 учебных часов

Количество учебных часов в год: 56 учебных часа

Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими особенностями детей.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи программы:

- Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
- Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в гимнастике;
- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности;
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку;
- Прививать детям интерес к спортивным и подвижным играм.

1.3 Учебный план

Первый год обучения (3-4 года)

Модули	Общее количество учебных часов	В том числе теоретических и практических	
		теория	практика
Модуль 1	28	3,5	24,5
Акробатика	13	1	12
Хореографическая подготовка	6	1	5
Прыжки	6	1	5
Прыжки на батуте	2	0,5	1,5
Промежуточная аттестация	1	0	1
Модуль 2	28	2	26
Прыжки в длину с места	2	0,5	1,5
Акробатика	13	0,5	12,5
Хореографическая подготовка	8	0,5	7,5
Прыжки на батуте	4	0,5	3,5

Итоговое занятие	1	0	1
Итого	56	5,5	50,5
Длительность одного занятия	15 мин.		
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)	2/15 мин.		
Количество занятий в месяц/ объем учебной нагрузки (мин.)	8/120 мин.		
Количество занятий в учебном году/ объем учебной нагрузки (мин.)	56/840 мин.		

Второй год обучения (4-5 лет)

Модули	Общее количество учебных часов	В том числе теоретических и практических	
		теория	практика
Модуль 1	28	3	25
Акробатика	13	1	12
Хореографическая подготовка	6	1	5
Лазание, прыжки	2	0,5	1,5
Прыжки на батуте	6	0,5	5,5
Промежуточная аттестация	1	0	1
Модуль 2	28	2	26
Прыжки на маты	4	0,5	3,5
Акробатика	13	0,5	12,5
Хореографическая подготовка	8	0,5	7,5
Прыжки на батуте	2	0,5	1,5

Итоговое занятие	1	0	1
Итого	56	5	51
Длительность одного занятия	20 мин.		
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)	2/20 мин.		
Количество занятий в месяц/ объем учебной нагрузки (мин.)	8/160 мин.		
Количество занятий в учебном году/ объем учебной нагрузки (мин.)	56/1120 мин.		

Третий год обучения (5-7 лет)

Модули	Общее количество учебных часов	В том числе теоретических и практических	
		теория	практика
Модуль 1	28	3,5	24,5
Акробатика	13	1	12
Хореографическая подготовка	6	1	5
Прыжки в длину	2	0,5	1,5
Прыжки на батуте	6	0,5	5,5
Промежуточная аттестация	1	0	1
Модуль 2	28	2	26
Прыжки на мат	2	0,5	1,5
Акробатика	13	0,5	12,5
Хореографическая подготовка	8	0,5	7,5
Прыжки на батуте	4	0,5	3,5

Итоговое занятие	1	0	1
Итого	56	5,5	50,5
Длительность одного занятия	25 мин.		
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (мин.)	2/25 мин.		
Количество занятий в месяц/ объем учебной нагрузки (мин.)	8/200 мин.		
Количество занятий в учебном году/ объем учебной нагрузки (мин.)	56/1400 мин.		

**Содержание работы
Первый год обучения
для детей 3-4 лет**

Октябрь					
№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание занятий, задачи	ОРУ	Подвижные игры
1	1 неделя Занятие 1-2	Акробатика	1. Инструктаж по ТБ 2. Упр-я для развития гибкости: А) наклоны вперед сидя, тоже без помощи рук Б) кольцо в упоре лежа, обучение (ноги максимально приблизить к голове) В) широкое разведение ног в стороны скольжением Обучение – мост стоя на коленях (пальцами коснуться пола)	№ 1	П/игра «Аист» - развитие физических качеств.
2	2 неделя Занятие 3-4	Хореографическая подготовка	1. Изучение нового материала, гимнастическая терминология, позиция рук, ног. 2. Полу-шпагат (бедрами коснуться пятки и пола, слегка прогнуться, смотреть вперед) 3. Шпагаты правой и левой, скольжением (ноги не сгибать, можно поддерживаться руками) 4. Стойка на носках (10 сек) тоже с закрытыми глазами 5. Стойка на носках одна впереди другой, по одной линии (до 10 сек) тоже с закрытыми глазами Стойки на носках, шаги с одной ноги вперед и назад тоже с другой ноги	№ 2	П/игра «День и ночь» - развитие координационных способностей.

			(с закрытыми глазами)		
3	3 неделя Занятие 5-6	Акробатика	Мост стоя на коленях (пальцами коснуться пола)	№ 3	П/игра «Мой веселый, звонкий мяч» - развитие физических качеств.
4	4 неделя Занятие 7-8	Прыжки	1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки с высоты на точность приземления 3. Ползание по мягкому бревну.	№ 4	П/игра «у медведя во бору» - развитие физических качеств.
Ноябрь					
5	1 неделя Занятие 9-10	Акробатика Стойки	Познакомить со стойкой на лопатках: А) техника выполнения Б) сгибание и разгибание ног в стойке на лопатках с поддержкой руками. Стойка должна быть прямой без сгибания коленей. Закрепить «кольцо» в упоре лежа: А) мост стоя на коленях	№ 5	П/игра «Море волнуется» - закрепление акробатических фигур.
6	2 неделя Занятие 11-12	Хореографическая подготовка	Позиция рук и ног. Ходьба с носка на пятку. Шпагат правой и левой скольжением. Вспомнить выполнение полу-шпагата	№ 6	П/игра «Догонялки» - развитие ловкости
7	3 неделя Занятие 13-14	Акробатика	Закрепление стойки на лопатках.	№ 7	П/игра «Парашют» - развитие физических качеств.
8	4 неделя Занятие 15-16	Прыжки	Прыжки в длину с места Прыжки с высоты на мат, на точность приземления.	№ 8	П/игра «Кот и мыши» - развитие ловкости
Декабрь					
9	1 неделя Занятие 17-18	Прыжки	Ползание по мягкому бревну. Прыжки с бревна на маты	№ 9	П/игра «у медведя во бору» - развитие физических качеств.
10	2 неделя Занятие 19-20	Акробатика (стойка, шпагат и мост)	Повторить акробатические упражнения, создав композицию: 1. Мост, стоя на коленях 2. Полу-шпагат 3. Стойка на лопатках (свечка)	№ 10	П/игра «Мой веселый звонкий мяч» - развитие прыгучести и

			4. Шпагат или полу-шпагат		быстроты
11	3 неделя Занятие 21-22	Хореографическая подготовка	Ходьба с носка на пятку, носок тянуть. Широкое разведение ног в стороны, скольжением, ноги не сгибать, можно поддерживать руками.	№ 11	П/игра «Кот и мыши» - развитие внимания
12	4 неделя Занятие 23-24	Акробатика	Закрепить технику кувырка вперед.	№ 12	П/игра «Парашют» - развитие ловкости
Январь					
13	1 неделя Занятие 25-26	Прыжки на батуте	Познакомить с прыжками на батуте, держась за перекладину (со страховкой) Обращать внимание на работу ног.	№ 13	П/игра «Коза рогатая» - развитие двигательной активности.
14	2 неделя Занятие 27	Акробатика (мосты, равновесие)	Закрепить технику упражнения «кольцо» в упоре лежа, касаясь ногами головы. Познакомить с мостом из положения лежа на спине, обращать внимание на постановку рук и ног. Познакомить с равновесием: А) высокое равновесие – тело прогнуть, голова приподнята, смотреть прямо	№ 14	П/игра «Самый быстрый» - развитие физических качеств.
15	2 неделя Занятие 28		Промежуточная аттестация		
16	3 неделя Занятие 29-30	Хореографическая подготовка	Позиции рук и ног, ходьба с носка, носок тянуть, спину держим прямо. Шпагаты.	№ 15	П/игра «Лохматый пес» - развитие быстроты.
17	4 неделя Занятие 31-32	Акробатика	Выполнить композицию: 1. Мост, стоя на коленях 2. Полу-шпагат 3. Стойка на лопатках (свечка) Шпагат или полу-шпагат	№ 16	П/игра «Зайцы и волк» - развивать прыгучесть.
Февраль					

18	1 неделя Занятие 33-34	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места. Обращать внимание на работу рук и ног.	№ 17	П/игра по желанию детей.
19	2 неделя Занятие 35-36	Акробатика (перекаты, кувырки)	Познакомить с группировками в приседе, сидя перекаты в группировке вперед/назад. Познакомить с кувырком вперед, кувырком вперед из упора присев (со страховкой)	№ 18	П/игра «Коза рогатая» - развивать подвижность, гимнастика для глаз.
20	3 неделя Занятие 37-38	Хореографическая подготовка	Ходьба с носка на пятку, носок тянуть, широкое разведение ног в стороны, скольжение ноги, ноги не сгибать. Шпагаты.	№ 19	П/игра «Мой веселый звонкий мяч» - развитие прыгучести и быстроты.
21	4 неделя Занятие 39-40	Акробатика	Разучить упражнение мостик из положения лежа.	№ 20	П/игра «Догонялки» - развивает подвижность.
Март					
22	1 неделя Занятие 41-42	Прыжки на батуте	Прыжки на батуте, держась за перекладину (со страховкой), обращать внимание на толчки ногами.	№ 21	П/игра «Дед Мазай» - развивает воображение и быстроту.
23	2 неделя Занятие 43-44	Акробатика (стойки, перекаты)	Познакомить со стойкой на груди. Стойку выполнять из упора лежа, прогнувшись перекатом вперед. Во время выполнения удерживайте стойку в наиболее удобном положении. Постепенно увеличиваем прогиб. Закрепить перекаты в группировке вперед и назад. Вспомнить технику кувырка.	№ 22	П/игра «Аист» - развивает координацию движений
24	3 неделя Занятие 45-46	Хореографическая подготовка	Ходьба с носка на пятку. Позиции рук и ног. Равновесие – высокое. Равновесие – перед зеркалом 3-4 сек.	№ 23	П/игра «Лягушки и цапля» - развивает прыгучесть и координацию движений.
25	4 неделя Занятие 47-48	Акробатика	Закреплять упражнение мостик.	№ 24	П/игра «Лохматый пес» - развитие быстроты.

Апрель					
26	1 неделя Занятие 49-50	Прыжки	Прыжки на батуте, держась за перекладину.	№ 25	П/игра «Волк и зайцы» - развивает прыгучесть.
27	2 неделя Занятие 51-52	Акробатика (стойки, стойка на голове)	Закрепить технику стойки на груди, обращая внимание на положение рук и постепенно увеличивать прогиб (самолетик). Разучить технику стойки на голове	№ 26	П/игра «Удочка» - развитие физических качеств.
28	3 неделя Занятие 53-54	Хореографическая подготовка	Позиция рук и ног. Ходьба с носка, носок тянуть. Шпагаты (поперечный)	№ 27	П/игра «Лягушки» - развивает прыгучесть.
29	4 неделя Занятие 55	Акробатика	Повторить технику стойки на груди, обращая внимание на положение рук и постепенно увеличивать прогиб (самолетик). Закрепить технику стойки на голове.	№ 28	П/игра «Дед Мазай» - развивает воображение и быстроту.
30	4 неделя Занятие 56		Открытое занятие		

**Второй год обучения
для детей 4-5 лет**

Октябрь					
№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание занятий, задачи	ОРУ	Подвижные игры
1	1 неделя Занятие 1-2	Акробатика	3. Инструктаж по ТБ 4. Упр-я для развития гибкости: Кольцо в упоре лежа (ноги максимально приблизить к голове). Широкое разведение ног в стороны скольжением. 5. Обучать подготовительным упражнениям в группировке: А) познакомить с группировкой сидя, лежа на спине и в приседе. Б) познакомить детей с перекатами	№ 1	П/игра «Пингвины с мячом» - развиваем ловкость.
2	2 неделя Занятие 3-4	Хореографическая подготовка	6. Позиции рук, ног. 7. Ходьба с носка на пятку, спину держать прямо, носок тянуть. 8. Шпагаты.	№ 2	П/игра «Мяч сквозь обруч» - развитие глазомера.

3	3 неделя Занятие 5-6	Акробатика	Кувырок через голову.	№ 3	П/игра «Лови, бросай, упасть не давай!» - упражнять детей в бросках мячей двумя руками снизу, обращать внимание на силу и точность броска. Работа с мячами подвешенными на резинке.
4	4 неделя Занятие 7-8	Прыжки на батуте	4. Прыжки в длину с места. 5. Упражнять в прыжках на батуте, обращать внимание на хват руками, толчки ногами. Развивать силовые способности, гибкость.	№ 4	П/игра «Удочка» - развитие физических качеств (силы и прыгучести).
Ноябрь					
5	1 неделя Занятие 9-10	Акробатика (стойка на лопатках, кувырок вперед)	1. Разучить упражнение стойка на лопатках. 2. Повторить и закрепить группировку пережат в группировке. 3. Ознакомить с упр-ем кувырок вперед	№ 5	П/игра «Кто ловчее?» - развиваем глазомер и координацию движений.
6	2 неделя Занятие 11-12	Хореографическая подготовка	Позиция рук и ног. Ходьба с носка на пятку, спину держать прямо, голову не наклонять. Растяжки – полу-шпагат и шпагаты. Разучить упражнение ласточка.	№ 6	П/игра «Быстрый мячик» - развитие ловкости.
7	3 неделя Занятие 13-14	Акробатика	Совершенствовать кувырок через голову, обращать внимание на толчок ног. Разучить упражнение стойка на лопатках.	№ 7	П/игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко» - развитие физических качеств и прыгучести.

8	4 неделя Занятие 15-16	Лазание, прыжки	Способствовать развитию чувства ритма, пластики движения. Прыжки – кто дальше прыгнет (обращать внимание на технику прыжка).	№ 8	П/игра «Парашют» - развитие ловкости.
Декабрь					
9	1 неделя Занятие 17-18	Прыжки на батуте	Прыжки – кто выше прыгнет (со страховкой).	№ 9	П/игра «Море волнуется» - развитие воображение с применением акробатических упражнений.
10	2 неделя Занятие 19-20	Акробатика (равновесие, стойка на лопатках)	5. Разучить равновесие – высоко подняв ногу, тело прогнуто, голова приподнята, смотреть вперед. 6. Закрепить технику стойки на лопатках (согнуть ноги в коленях, выпрямить, носки тянуть)	№ 10	П/игра «Мышеловка» - развитие ловкости и быстроты.
11	3 неделя Занятие 21-22	Хореографическая подготовка	Выполнить акробатическую композицию: - ласточка - 2 кувырка вперед - кольцо - Шпагат/полу-шпагат - Позиции рук и ног и шпагаты.	№ 11	П/игра «Кот и мыши» - развитие внимания.
12	4 неделя Занятие 23-24	Акробатика	Закрепить технику выполнения стойки на лопатках, (ноги должны быть прямыми, носки тянуть).	№ 12	П/игра «Парашют» - развитие ловкости.
Январь					
13	1 неделя Занятие 25-26	Прыжки на батуте	Отработать прыжки на высоту вверх. Прыжки на батуте 5-7 прыжков, держась за перекладину, обращать внимание на работу ног.	№ 13	П/игра «Ловишка с ленточками» - развитие ловкости и быстроты.
14	2 неделя Занятие 27	Акробатика	1. Повторить упражнение кольцо, полу-шпагат. 2. Разучить переход из положения упор-присев переходом в стойку на лопатках, переходом в полу-шпагат через плечо. 3. Обучить упражнению стойка на голове.	№ 14	П/игра «Лохматый пес» - развитие физических качеств.
15	2 неделя		Промежуточная аттестация		

	Занятие 28				
16	3 неделя Занятие 29-30	Хореографическая подготовка	Позиции рук и ног, положение рук и ног, движение ими, ходьба с носка, носок тянуть, спину держим прямо. Шпагаты. Равновесие.	№ 15	П/игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».
17	4 неделя Занятие 31-32	Акробатика	Закрепить технику упражнения кувырок через голову, стойка на лопатках, обращать внимание на технику.	№ 16	П/игра по желанию детей.
Февраль					
18	1 неделя Занятие 33-34	Прыжки на маты	1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки на маты 0,5м Обращать внимание на работу рук и ног.	№ 17	П/игра «Школа мяча».
19	2 неделя Занятие 35-36	Акробатика (стойка на груди, перекаты)	Разучить стойку на груди, разучить перекаты прогнувшись: А) Перекаты вперед и назад, прогнувшись в упоре лежа. Упр-ие выполняется плавно. Б) перекат вперед прогнувшись из стойки на коленях. Последовательно касаясь пола бедрами, животом, затем руками и грудью. Сделать перекат. Закрепить технику выполнения упражнения ласточка.	№ 18	П/игра «Дед Мазай» - развивать быстроту, воображение, применяя акробатические упражнения.
20	3 неделя Занятие 37-38	Хореографическая подготовка	Построение в колонну по одному. Позиции рук, ног. Ходьба с носка, ногу в сторону, выполняя упр-ие перед зеркалом. Шпагаты, полу-шпагат.	№ 19	П/игра «Мой веселый звонкий мяч» - развитие прыгучести и быстроты.
21	4 неделя Занятие 39-40	Акробатика	Закрепить технику выполнения кувырка через голову вперед.	№ 20	П/игра «Огонь-вода» - развивает быстроту.
Март					
22	1 неделя Занятие 41-42	Прыжки на батуте	Прыжки на батуте, обращать внимание на толчок ногами, держась за перекладину. 7-8 раз	№ 21	П/игра «Огонь-вода» - развивает быстроту.

23	2 неделя Занятие 43-44	Акробатика (перекаты прогнувшись из стойки, стойка на лопатках с переворотом через плечо)	Закрепить перекаты прогнувшись: А) перекаты вперед-назад. Б) перекаты вперед прогнувшись из стойки на коленях, последовательно касаться пола бедрами, животом, затем руками и грудью, сделайте перекат. Разучить технику выполнения стойки на лопатках с переворотом через плечо.	№ 22	П/игра по желанию детей.
24	3 неделя Занятие 45-46	Хореографическая подготовка	Построение у станка. Позиции рук, ног. Махи ногами в сторону, вперед, носок тянуть, спину держать прямо. Шпагаты, ласточка.	№ 23	П/игра «Догонялки с мячом» - развивает физические качества.
25	4 неделя Занятие 47-48	Акробатика	Упражнять кувырки через голову, стойку на голове, ноги прямые. Следить за техникой выполнения.	№ 24	П/игра «Карусель».
Апрель					
26	1 неделя Занятие 49-50	Прыжки на маты	Прыжки на маты 0,5м. Прыжки в длину с места. Прыжки с поворотом	№ 25	П/игра «Школа мяча».
27	2 неделя Занятие 51-52	Акробатика	Ознакомить с элементами вольных упражнений. Разучить акробатическую композицию: - кувырок вперед - стойка на лопатках с переворотом через голову - шпагат/полу-шпагат.	№ 26	П/игра «Удочка» - развитие физических качеств.
28	3 неделя Занятие 53-54	Хореографическая подготовка	Работа у гимнастического станка. Позиция рук и ног. Махи ногами в сторону, вперед (ногу в коленях не сгибать, носок тянуть). Шпагаты (поперечный). Равновесие.	№ 27	П/игра «Цапля и лягушки» - развивает прыгучесть.
29	4 неделя Занятие 55-56	Акробатика	Закрепить технику кувырка через голову назад.	№ 28	П/игра «День-ночь» - развивает физические качества.

30	4 неделя Занятие 56		Открытое занятие		
----	------------------------	--	------------------	--	--

**Третий год обучения
для детей 5-7 лет**

Октябрь					
№ п/п	Дата	Тема занятия	Содержание занятий, задачи	ОРУ	Подвижные игры
1	1 неделя Занятие 1-2	Акробатика	Упражнение для развития гибкости: - Кольцо в упоре лежа, ноги максимально приближены к голове. - широкое разведение ног в стороны скольжением. - равновесие на одной ноге (ласточка). Равновесие – высокое. Обучить упр-ю стойке на лопатках. Обучить упр-ю стойке на лопатках с переворотом через голову.	№ 1	С/игра «Пионер-бол». Передача мяча друг другу в разных направлениях, стоя, сидя. Перебрасывание друг другу и ловля стоя и сидя разными способами, стоя спиной друг к другу.
2	2 неделя Занятие 3-4	Хореографическая подготовка	1. Гимнастическая терминология. 2. Позиции рук, ног. 3. Шпагаты (правая нога, левая нога).	№ 1	С/игра «Пионер-бол». Перебрасывание мяча друг другу.
3	3 неделя Занятие 5-6	Акробатика	Обучить кувырку с переворотом через голову. Закрепить технику кувырка с переворотом через голову, обращая внимание на технику. Обучить технике кувырка через голову с переворотом назад.	№ 2	С/игра «Пионер-бол». Перебрасывание мяча друг другу. Подбрасывание мяча с хлопком и др. заданиями на месте. Познакомить с правилами игры.

4	4 неделя Занятие 7-8	Прыжки (батут)	Познакомить с техникой прыжка на батуте, с активным взмахом рук вперед вверх (8-10 прыжков). Познакомить с техникой прыжка на батуте (2 прыжка – 1 прыжок вниз на маты).	№ 2	С/игра «Пионер-бол». Передача мяча друг другу в разных направлениях. Лови, бросай, упасть не давай.
Ноябрь					
5	1 неделя Занятие 9-10	Акробатика	1. Разучить кувырок из упора присев. 2. Равновесие на одной ноге, боковое равновесие. 3. Совершенствование кувырка в упоре присев с усложнением (кувырок вперед с крестно в сед прямыми ногами). 4. Познакомить со стойкой на лопатках. 5. Стойка на лопатках с переворотом через голову.	№ 3	С/игра «Пионер-бол». Перебрасывание друг другу и ловля мяча. Перебрасывание мяча через сетку. Продолжать закреплять правила игры.
6	2 неделя Занятие 11-12	Хореографическая подготовка	1. Позиция рук и ног. 2. Положение рук, движение ими. 3. Шпагаты (правая, левая нога). 4. Перед зеркалом позиция ног, рук. 5. Перед зеркалом положение рук, движение ими. 6. Шпагаты (правая левая нога), поперечный.	№ 3	С/игра «Пионер-бол». Перебрасывание из разных положений (стоя, сидя). Перебрасывание мячей друг другу.
7	3 неделя Занятие 13-14	Акробатика	Совершенствовать кувырок через голову, обращать внимание на ноги и толчок. Совершенствовать переворот через голову назад, обращать внимание на технику выполнения.	№ 4	С/игра «Пионер-бол». Перебрасывание во время бега, перебрасывание через сетку.
8	4 неделя Занятие 15-16	Прыжки (батут)	Прыжки на батуте: Закрепить технику прыжка на батуте прогнувшись с активным взмахом рук и ног. Закрепить технику прыжка на батуте (2 прыжка – 1 прыжок вниз на мат).	№ 4	С/игра «Пионер-бол». Перебрасывание мяча с отскоком от

					пола из одной руки в другую. Стоя на месте. Передача мяча друг другу в разных направлениях. Обучить подаче мяча через сетку.
Декабрь					
9	1 неделя Занятие 17-18	Прыжки	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места, обращая внимание на технику прыжка.	№ 5	С/игра «Пионер-бол». Перебрасывание мяча друг другу через сетку снизу и сверху. Игра «Лови, бросай, упасть не давай».
10	2 неделя Занятие 19-20	Акробатика	1. Выполнить акробатическую композицию: - высокое равновесие - кольцо из упора лежа - полу-шпагат - кувырок вперед с крестно в сед, прямыми ногами - стойка на лопатках с переворотом через голову	№ 5	С/игра «пионер-бол». Перебрасывание мяча через сетку снизу. Закрепить технику подачи мяча. Игра в «Пионер-бол».
11	3 неделя Занятие 21-22	Хореографическая подготовка	Позиции рук, ног. Положение рук и ног, движение ими (шпагаты). Ходьба с носка ногу в сторону, носок тянуть, спина прямая. Шпагаты, равновесие.	№ 6	С/игра «будь внимателен». Передача мяча любым способом – ребенок должен назвать способ и передать тренеру. Игра в «Пионер-бол».

12	4 неделя Занятие 23-24	Акробатика	Закрепить технику выполнения стойки на лопатках и познакомить с техникой с переворотом через голову.	№ 6	С/игра «Пионер-бол». Обращать внимание на технику бросков, не прижимать мяч к груди. Бросать мячи через сетку не касаясь ее.
Январь					
13	1 неделя Занятие 25-26	Прыжки (батут)	Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте с активным взмахом рук. Прыжок произвольный с активным взмахом рук вперед/вверх, с батута на батут.	№ 7	С/игра «Пионер-бол». Вспомнить правила игры, обращать внимание на технику бросков и перебрасывание мячей через сетку.
14	2 неделя Занятие 27	Акробатика	1. Познакомить с техникой кувырка назад. 2. Закрепить технику кувырка назад. 3. Кувырок назад с усложнением с переворотом в полу-шпагат. Следить за правильной постановкой рук и толчком.	№ 7	С/игра «Пионер-бол». Обращать внимание на технику подачи мячей и броски.
15	2 неделя Занятие 28		Промежуточная аттестация		
16	3 неделя Занятие 29-30	Хореографическая подготовка	1. Работа перед зеркалом. Следить за работой рук, ног, спиной, носком. Шпагаты (правая левая нога). 2. Шпагаты правая, левая, поперечный. Равновесие (высокое).	№ 8	С/игра «Пионер-бол». Передача мячей через сетку друг другу снизу, сверху. Кто больше перебросит мячей через сетку и не заденет ее.
17	4 неделя Занятие 31-32	Акробатика	Закреплять технику мостик из положения лежа, положения стоя.	№ 8	С/игра «Пионер-бол». Лови, бросай, упасть не давай. Соревнования.

Февраль					
18	1 неделя Занятие 33-34	Прыжки (батут)	1. Прыжки прогнувшись. 2. Произвольные прыжки на батуте с активным махом рук вперед, вверх. 3. Познакомить с техникой прыжка на батуте с поворотом.	№ 9	П/игра «Парашют». «Раз два три парашют взлети!» Упражнять в ползании.
19	2 неделя Занятие 35-36	Акробатика	Разучить акробатическую композицию: - 2 кувырка вперед - кувырок назад - стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами - мост из положения лежа с поворотом на 90° - шпагат/полу-шпагат Разучить акробатическую композицию: - 3 кувырка вперед - кувырок назад - стойка на лопатках с разведением ног в стороны и поворот через голову - мост из положения стоя - шпагат/полу-шпагат	№ 9	П/игра «Парашют». «Раз два три парашют взлети!» Подбрось мяч и поймай.
20	3 неделя Занятие 37-38	Хореографическая подготовка	1. Гимнастическая терминология. Позиции рук, ног. Шпагаты. 2. Позиция рук, ног. Занятие 36.	№ 1	П/игра «Парашют». «Раз два три парашют взлети!» Подбрось мяч и поймай.
21	4 неделя Занятие 39-40	Акробатика	Разучить технику поворота боком (Колесо)	№ 10	П/игра «Парашют». «Раз два три парашют взлети!» Подбрось мяч и поймай.
Март					
22	1 неделя Занятие 41-42	Прыжки (батут)	Прыжки с батута на мат. Прыжки на батуте – с батута на батут.	№ 11	П/игра «Парашют». «Раз два три парашют взлети!» Подбрось мяч и поймай.

23	2 неделя Занятие 43-44	Акробатика	Познакомить со стойкой на голове. Познакомить со стойкой на груди. Познакомить со стойкой на руках, с помощью и опорой ногами о стенку. Равновесие - высокое.	№ 11	П/игра «Парашют». «Спрячься сам и спрячь другого».
24	3 неделя Занятие 45-46	Хореографическая подготовка	1. Позиции рук, ног. Ровная спина, голову не наклонять, ходьба шаг с носка на пятку. 2. Позиции рук, ног. Шпагаты.	№ 12	П/игра «Парашют». «Раз два три парашют взлети!» Подбрось мяч и поймай.
25	4 неделя Занятие 47-48	Акробатика	Предложить детям выполнить кувырки с переворотом вперед, в стойку на голове, обращая внимание на технику выполнения.	№ 12	П/игра «Парашют». «Раз два три парашют взлети!» Подбрось мяч и поймай.
Апрель					
26	1 неделя Занятие 49-50	Прыжки на мат	Махи ногами. Прыжки на мат. Прыжки на мат боком.	№ 13	П/игра «Парашют». «Спрячься сам и спрячь другого».
27	2 неделя Занятие 51-52	Акробатика	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове, стойки на груди с перекатом. Обращать внимание на технику выполнения. Шпагаты, равновесие. Совершенствовать стойку на руках без опоры со страховкой.	№ 13	П/игра «Парашют». «Спрячься сам и спрячь другого».
28	3 неделя Занятие 53-54	Хореографическая подготовка	Проследить за техникой выполнения работы рук и ног. Шпагаты. Повторить акробатическую композицию занятия № 35.	№ 14	П/игра «Мышеловка».
29	4 неделя Занятие	Акробатика	Совершенствовать стойку на руках, обращая внимание на махи ногами. Совершенствовать стойку на руках с усложнением – с разведением ног в стороны. Обращать внимание на технику выполнения и приземление.	№ 14	П/игра «Огонь-вода».
30	4 неделя Занятие 56		Открытое занятие		

1.4. Ожидаемые результаты 3-4 года

- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места;
- Выполнять упражнения на статическое равновесие;
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- Выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений.

4-5 лет

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте);
- Выполнять правила подвижных игр;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

5-7 лет

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах;
- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Уметь владеть мячом (баскетбольный, волейбольный);
- Выполнять броски в баскетбольное кольцо;
- Перебрасывать мячи друг другу разными способами;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

- Количество учебных недель: 28

- Количество учебных дней: 56

**Первый год обучения
(3-4 года)**

№ п/п	Месяц	Форма проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
2.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
3.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
4.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
5.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
6.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
7.		Групповая	1	Прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
8.		Групповая	1	Прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
9.	Ноябрь	Групповая	1	Акробатика. Стойки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
10.		Групповая	1	Акробатика. Стойки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
11.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
12.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
13.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
14.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
15.		Групповая	1	Прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
16.		Групповая	1	Прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
17.	Декабрь	Групповая	1	Прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
18.		Групповая	1	Прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
19.		Групповая	1	Акробатика (стойка, шпагат и мост)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
20.		Групповая	1	Акробатика (стойка, шпагат и мост)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение

21.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
22.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
23.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
24.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
25.	Январь	Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
26.		Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
27.		Групповая	1	Акробатика (мосты, равновесие)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
28.		Групповая	1	Промежуточная аттестация	МБДОУ «Детский сад №413»	Диагностика	
29.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
30.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
31.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
32.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
33.		Февраль	Групповая	1	Прыжки в длину с места	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
34.			Групповая	1	Прыжки в длину с места	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
35.	Групповая		1	Акробатика (перекаты, кувырки)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
36.	Групповая		1	Акробатика (перекаты, кувырки)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
37.	Групповая		1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
38.	Групповая		1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
39.	Групповая		1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
40.	Групповая		1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
41.	Март	Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
42.		Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
43.		Групповая	1	Акробатика (стойки, перекаты)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	

44.		Групповая	1	Акробатика (стойки, перекаты)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
45.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
46.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
47.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
48.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
49.	Апрель	Групповая	1	Прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
50.		Групповая	1	Прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
51.		Групповая	1	Акробатика (стойки, стойка на голове)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
52.		Групповая	1	Акробатика (стойки, стойка на голове)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
53.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
54.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
55.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
56.		Групповая	1	Открытое занятие	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение

**Второй год обучения
(4 – 5 лет)**

№ п/п	Месяц	Форма проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
2.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение

3.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
4.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
5.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
6.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
7.		Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
8.		Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
9.	Ноябрь	Групповая	1	Акробатика (стойки на лопатках, кувырок вперед)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
10.		Групповая	1	Акробатика (стойки на лопатках, кувырок вперед)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
11.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
12.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
13.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
14.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
15.		Групповая	1	Лазание, прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
16.		Групповая	1	Лазание, прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
17.		Декабрь	Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»
18.	Групповая		1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
19.	Групповая		1	Акробатика (равновесие, стойка на лопатках)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
20.	Групповая		1	Акробатика (равновесие, стойка на лопатках)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
21.	Групповая		1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
22.	Групповая		1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
23.	Групповая		1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение

24.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
25.	Январь	Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
26.		Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
27.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
28.		Групповая	1	Промежуточная аттестация	МБДОУ «Детский сад №413»	Диагностика	
29.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
30.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
31.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
32.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
33.		Февраль	Групповая	1	Прыжки на маты	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
34.			Групповая	1	Прыжки на маты	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
35.	Групповая		1	Акробатика (стойка на груди, перекаты)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
36.	Групповая		1	Акробатика (стойка на груди, перекаты)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
37.	Групповая		1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
38.	Групповая		1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
39.	Групповая		1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
40.	Групповая		1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
41.	Март	Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
42.		Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
43.		Групповая	1	Акробатика (перекаты прогнувшись из стойки, стойка на лопатках с переворотом через плечо)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	
44.		Групповая	1	Акробатика (перекаты прогнувшись из стойки, стойка на лопатках с переворотом через плечо)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение	

45.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
46.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
47.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
48.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
49.	Апрель	Групповая	1	Прыжки на маты	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
50.		Групповая	1	Прыжки на маты	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
51.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
52.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
53.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
54.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
55.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
56.		Групповая	1	Открытое занятие	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение

**Третий год обучения
(5 – 7 лет)**

№ п/п	Месяц	Форма проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
2.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
3.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
4.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
5.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
6.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение

7.		Групповая	1	Прыжки (батут)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
8.		Групповая	1	Прыжки (батут)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
9.	Ноябрь	Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
10.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
11.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
12.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
13.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
14.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
15.		Групповая	1	Прыжки (батут)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
16.		Групповая	1	Прыжки (батут)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
17.		Декабрь	Групповая	1	Прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»
18.	Групповая		1	Прыжки	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
19.	Групповая		1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
20.	Групповая		1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
21.	Групповая		1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
22.	Групповая		1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
23.	Групповая		1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
24.	Групповая		1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
25.	Январь	Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
26.		Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
27.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
28.		Групповая	1	Промежуточная аттестация	МБДОУ «Детский сад №413»	Диагностика
29.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение

30.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
31.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
32.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
33.	Февраль	Групповая	1	Прыжки (батут)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
34.		Групповая	1	Прыжки (батут)	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
35.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
36.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
37.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
38.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
39.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
40.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
41.	Март	Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
42.		Групповая	1	Прыжки на батуте	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
43.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
44.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
45.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
46.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
47.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
48.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
49.	Апрель	Групповая	1	Прыжки на мат	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
50.		Групповая	1	Прыжки на мат	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
51.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
52.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение

53.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
54.		Групповая	1	Хореографическая подготовка	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
55.		Групповая	1	Акробатика	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение
56.		Групповая	1	Открытое занятие	МБДОУ «Детский сад №413»	Наблюдение

2.2 Условия реализации программы

Материалы для реализации программы:

1. Гимнастические палки – 10 шт;
2. Обручи – 10 шт;
3. Кольцеброс – 10 шт;
4. Флажки – 20 шт;
5. Ленты – 10 шт;
6. Гантели – 20 шт;
7. Коврики гимнастические – 10 шт;
8. Маты – 4 шт;
9. Батут – 1 шт;
10. Парашют – 1 шт;
11. Мяч – большой – 1 шт;
12. Мяч – маленький – 10 шт (пластмассовые);
13. Мячи резиновые – 10 шт;
14. Баскетбольная стойка – 1 шт;
15. Стойки – 4 шт.

2.3 Формы аттестации

Журнал посещаемости

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Промежуточная аттестация (нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности).

1.Бег 30метров с высокого старта. Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2.Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4. Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

4. Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- | | |
|--|--------------|
| ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | 1 балл |
| ✓ То же, но руки в стороны | 0,8 |
| ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны | 0,6-0,4 |
| ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты | 0,3-0,2 |
| ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны | (без сбавки) |

5. Мост (из произвольного положения).

- | | |
|---|--------------|
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов | 1 балл |
| ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали | 0,8-0,6 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали | 0,5 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу | 0,2-0,1 |
| ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу | (без сбавки) |

6. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- | | |
|--|------------|
| ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла | 1 балл |
| ✓ То же, но нога параллельно полу | 0,5 |
| ✓ То же, нога на уровне груди | 0,3 |
| ✓ То же, нога на уровне плеча | 0,1 |
| ✓ То же, нога на уровне уха | без сбавок |

Таблица оценок физической подготовленности для детей 4-7 лет мальчики и девочки

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Зеленая клетка		Желтая клетка		Красная клетка	
	100%		70-85%		50% и ниже	
	5 баллов		3балла		1 балл	
Тест 1. Бег 30м (сек.)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	8,1 и ниже	8,3 и ниже	8,7-9,2	8,9-9,4	10 и выше	10,2 и выше
5	6,9 и ниже	7,2 и ниже	7,6-8,1	7,9-8,4	9,0 и выше	9,3 и выше
6	6,4 и ниже	6,8 и ниже	7,0-7,5	7,4-7,9	8,4 и выше	8,8 и выше
7	5,6 и ниже	6,0 и ниже	6,2-6,7	6,6-7,0	7,5	7,8
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	12 и выше	11 и выше	9-10	7-8	5 и ниже	3 и ниже
5	13 и выше	12 и выше	10-11	9-10	6 и ниже	5 и ниже
6	15 и выше	13 и выше	11-12	10-11	7 и ниже	6 и ниже
7	16 и выше	15 и выше	12-13	11-12	8 и ниже	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места (см)						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	85 и выше	80 и выше	63-73	56-67	48 и ниже	41 и ниже
5	105 и выше	95 и выше	83-93	73-83	68 и ниже	55 и ниже
6	122 и выше	110 и выше	96-208	88-98	79 и ниже	73 и ниже
7	130 и выше	123 и выше	104-116	99-110	87 и ниже	84 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу.						
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	4	5	3	3	2 и ниже	2 и ниже

5	8	9	7	7	6 и ниже	6 и ниже
6	14	14	12	12	10и ниже	10и ниже
7	16 и выше	18 и выше	14	16	13 и ниже	15 и ниже

2.4 Методические материалы

Принципы проведения занятий.

1.Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3.Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Деятельный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5.Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6.Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7.Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

8.Конфиденциальность. Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

Структура занятия: Занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Список используемой литературы:

1. Николаева Н.И. «Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений» – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012;
2. Коркин В.П. Акробатика под ред.– М.: Физкультура и спорт, 1983;
3. Адашквичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников»
4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1983;
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду –М.: Просвещения 1973.