Индивидуальный предприниматель
Голомзина Вероника Александровна

УТВЕРЖАЮ
Индивидуальный предприниматель
Голомзина Вероника Александровна

_____/Голомзина В.А./

«01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Формула здоровья»

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Уровень сложности: стартовый
Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Костомарова А.А.

г. Красногорск
2023 год

Содержание

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.1. Актуальность Программы 3
1.2. Адресат Программы 5
1.3. Объем и срок освоения Программы 5
1.4. Цели и задачи реализации программы 6
1.5. Принципы обучения 7
1.6. Условия реализации программы 8
1.7. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет 8
1.8 Целевые ориентиры освоения программы. 9
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 10
2. Формы и способы организации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Формула здоровья» 10
2.1. Формы организации образовательного процесса: 10
2.2. Организация обучения на занятии 10
2.3. Учебный план 11
2.4. Содержание дополнительной образовательной программы. 12
2.5. Ожидаемые результаты. 22
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 24
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 24
3.1 Материально-техническое, кадровое обеспечение программы. 24
3.2 Методическое обеспечение программы 24
3.3. Содержание образовательной деятельности 26
Список методической литературы, интернет-ресурсов. 27
Приложение 1 28
Приложение 2 51

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность Программы

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Формула здоровья» (далее Программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования.

1. Конвенция о правах ребенка.

2. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года)

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

6. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).

7. Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (No09-3242).

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ”.

9. Приказ Министерства образования Московской области от 27.11.2009 №2499.

10. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»:

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

В Концепции модернизации российской системы образования подчеркивается важность и значение системы дополнительного образования детей, способствующей развитию у ребенка целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства, развитых морально-волевых качеств, широких познавательных возможностей и умственного кругозора, и, конечно же, здоровья, являющегося самой большой ценностью человека.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Формула здоровья», имеет физкультурно-оздоровительную направленность призванную обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств

Программа сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Физкультурная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данная программа позволяет решить весь комплекс задач физического воспитания и развития детей от 3 до 7 лет:

- оздоровительных (повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания; укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки; содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов; воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости);
- образовательных (формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой);
- воспитательных (воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.; содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию).

Педагогическая целесообразность Программы.

В соответствии с требованиями современной действительности и естественных возрастных потребностей детей целесообразно планомерно приучать к физической культуре с младшего дошкольного возраста. Данный

возраст является весьма благоприятным периодом для приобретения разносторонней физической подготовленности. Простейшие формы общефизической подготовки прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

В ходе реализации Программы большое внимание уделяется игровому методу. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые вследствие координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчают освоение программного материала. Игровые – соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

Уровень Программы – стартовый.

1.2. Адресат Программы

В соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», занятия в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут проводиться по дополнительным общеобразовательным программам различной направленности, в том числе физкультурно-оздоровительной.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Формула здоровья» предназначена для детей 3-7 лет. Для успешного освоения программы на занятиях численность детей не должна превышать 7 человек.

1.3. Объем и срок освоения Программы

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Формула здоровья» рассчитана на 1 год.

Общее количество учебных часов – 72 часа.

Форма обучения – очная.

Возрастная категория детей: 3-7 лет.

Группы разновозрастные

3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет.

Продолжительность занятия для детей 3-4 лет – не более 15 минут, 4-5 лет не более 20 минут, 5-6 лет - не более 25 минут, для детей 6-7 лет –не более 30 минут.

Форма занятий – групповая и индивидуальная.

1.4. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, содействие гармоничному физическому развитию ребенка путем создания устойчивой мотивации и потребности в сохранении здоровья средствами игрового стретчинга и танцевально-игровой гимнастики с элементами акробатики.

Данные цели определяют основные **задачи программы:**

Образовательные:

1. Познакомить детей с упражнения игрового стретчинга, танцевально-игровой гимнастики с элементами акробатики через игровые формы обучения.
2. Обеспечить оптимальное для возраста и пола гармоничное развитие физических качеств.
3. Развивать познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
4. Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационные способности.
2. Развивать чувство ритма, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость.
3. Развивать мышление, воображение, познавательную активность, расширять кругозор;
4. Формировать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
5. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений

Оздоровительные:

1. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц.
2. Укреплять здоровье воспитанников.

3. Развивать мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости. 3

Воспитательные

1. Воспитывать у детей культуру общения и поведения во время занятий.
2. Воспитывать положительные морально-волевые качества.
3. Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.

Занятия по дополнительной общеобразовательная программе - дополнительной общеразвивающей программе «Формула здоровья» направлены на:

- укрепление физического и психического здоровье,
- повышение работоспособности,
- создание хорошего настроения,
- способствуют сплочению коллектива детей.

1.5. Принципы обучения

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной

деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.

8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

1.6. Условия реализации программы

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях разного профиля, однако, в соответствии с СанПиНом, посещение ребенком занятий более чем в 2-х объединениях не рекомендуется. Предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля. Занятия детей в системе дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Между учебными занятиями и посещением объединений дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

Набор в группу производится по письменному заявлению родителей (законных представителей).

Основой расчета количества учебных часов в неделю является занятие.

Учитывая возрастные возможности детей, продолжительность одного занятия для детей 3-4 лет – не более 15 минут, 4-5 лет – не более 20 минут, 5-6 лет – не более 25 минут, для детей 6-7 лет – не более 30 минут.

Образовательный процесс регламентируется учебным планом и календарным учебным графиком.

1.7. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5

годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц.
В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

1.8 Целевые ориентиры освоения программы.

Возможные достижения.

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Формы и способы организации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Формула здоровья»

2.1. Формы организации образовательного процесса:

1) организованные занятия в виде игры;
2) открытые занятия для родителей;
3) подвижные игры, эстафеты
4) практические занятия
5) диалоги, беседы.

Занятия включают в себя различные виды деятельности, направленные на формирование основных физических качеств, которые соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовить их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставиться игровая задача.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют упражнения, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию.

2.2. Организация обучения на занятии

Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю.

Обучение на занятиях по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Формула здоровья» осуществляется в определённой системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

Дети должны находиться в зале, в облегченной, не стесняющей движений одежде. Одежда детей должна быть чистая, сухая, соответствовать размеру ребенка и не стеснять его движений. Обувь должна соответствовать

размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращение, быть лёгкой и удобной, подошва - мягкой и гибкой.

Занятия, проводимые в зале, обеспечивают правильность, красоту и точность движений, воспитывают общую культуру движений. Они могут проходить с различными предметами и в сопровождении музыки.

2.3. Учебный план

(1 год обучения)

№	Название темы.	Количество часов.			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Образно-игровые и танцевальные упражнения	6	2	4	Входное наблюдение за уровнем физического развития
2.	Упражнения системы игрового стретчинга	6	1	5	Беседа Наблюдение
3.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	9	1	8	Беседа Наблюдение
4.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	9	1	8	Беседа Наблюдение
5.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	5	1	4	Беседа Наблюдение
6.	Упражнения на укрепление мышц	8	1	7	Беседа

	тазового пояса, бедер, ног				Наблюдение
7.	Упражнения на укрепление и развитие стоп	5	1	4	Беседа Наблюдение
8.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	5	0	5	Беседа Наблюдение
9.	Акробатические упражнения	11	1	10	Беседа Наблюдение
10.	Подвижные игры	6	0	6	Беседа Наблюдение
11.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Беседа Наблюдение
	Итого:	72ч	10ч	62 ч	

2.4. Содержание дополнительной образовательной программы.

Младшая группа, с 3 до 4 лет.

1 год обучения.

1. Образно-игровые и танцевальные упражнения (Вводное занятие).

Образно – игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

-группой;

-врассыпную;

-в колонне по одному;
-на носках;
-на пятках;
-с высоким подниманием колен;
-в сцеплении за руки.

Бег:

-врассыпную;
-врассыпную с нахождением своего места в шеренге;
-в колонне по одному;
-с остановкой на звуковой сигнал.

Прыжки.

-на 2-х ногах на месте;
-ноги вместе - ноги врозь;
-прямой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Пони», «Поезд», «Цыплятки», «Самолеты», «Колобок». Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцуй, малыш», «Автобус». Музыкальный диск Е. Железновой «Игровая гимнастика».

2. Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

3.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кораблик», «Дельфин», «Рыбка».

4. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:

«Зайчик», «Лягушка и комарик», «Книжка», «Горка».

5.Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:

«Лисичка», «Стрекоза», «Муравей».

6. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:

«Бабочка», «Бабочка» (усложненный вариант), «Паучок» (с опорой на руки), «Велосипед».

7. Упражнения на укрепление и развитие стоп:

«Ходьба», «Гусеница», «Лошадка».

8. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:

«Пловцы», «Самолет», «Мельница».

9. Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве,

оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировка из положения сидя на полу в позе прямого угла.
- Перекаты:

-перекат в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх;
-перекат боком из седа на пятках с опорой на предплечья.

10. Подвижные игры.

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Солнышко и дождик», «Мы – осенние листочки», «Догони мяч», «Догони меня», «Еж с ежатами», «Медведь», «Самолеты», «Не боимся мы кота», «Веселые зайчата», «Снежинки и ветер», «Грачи и автомобиль», «Жуки», «Карусель», «Цыплята на полянке», «Лягушки», «Одуванчики».

11. Теоретическая подготовка:

-Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки.
-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

Средняя группа, с 4 до 5 лет.

1.Образно-игровые и танцевальные упражнения (Вводное занятие).

Образно –игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:

-в колонне по одному;
-в колонне по одному с остановкой на звуковой сигнал;
-спортивным шагом с оттянутым носочком;
-на носках;
-на пятках;
-с высоким подниманием колен;
-в приседе;
-в сцеплении за руки змейкой;
-в чередовании с другими движениями;

-с изменением темпа и направления движения.

Бег:

-врассыпную;

-в чередовании с другими движениями;

-с изменением темпа и направления движения;

-змейкой.

Прыжки.

-на 2-х ногах на месте;

-на 2-х ногах с продвижением вперед;

-ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;

-прямой галоп.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Воробушки», «Автобус», «Веселые мячики», «Снежинки», «Поедем в лес».

Музыкальный диск Е. Железновой «Игровая гимнастика».

«Улыбка», «Чимби - римби».

Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2».

2.Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

3.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:

«Змея», «Змея» (усложненный вариант), «Кобра», «Кораблик», «Лодка», «Качели».

4. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:

«Горка», «Ежик», «Книжка», «Птица», «Носорог».

5.Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:

«Лисичка», «Муравей», «Стрекоза», «Тростинка», «Флюгер».

6. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:

«Бабочка», «Паучок», «Велосипед», «Паровозик», «Зайчик», «Бег».

7. Упражнения на укрепление и развитие стоп:

«Ходьба», «Лошадка», «Лошадка» (усложненный вариант), «Гусеница», «Лягушонок».

8. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:

«Пловцы», «Самолет», «Замочек», «Мельница».

9. Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;
-из положения лежа на спине.

- Перекаты:

- боком из положения лежа на спине или животе, руки вверх;
- боком из седа на пятках с опорой на предплечья;
-назад – вперед из положения лежа на спине;
- назад – вперед из положения сидя в группировке.

10. Подвижные игры.

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Сторож и зайцы», «Грибы - шалуны», «Соберитесь у мячей», «Найди пару», «Веселые матрешки», «Перелет птиц», «Мороз», «Мышки в доме», «Волшебная снежинка», «Барашек», «Пятнашки», «Цветочки – в горшочки», «Птицы и кошка», «Лиса в курятнике», «Курочка», «Зайцы и волк», «Пчелки и ласточка», «Садовник».

11. Теоретическая подготовка:

-Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

Старшая группа, с 5 до 6 лет.

1.Образно-игровые и танцевальные упражнения (Вводное занятие):

Образно –игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

Ходьба:
-в колонне по одному и врассыпную;
-врассыпную с нахождением своего в колонне по звуковому сигналу;
-противоходом;
-спортивным шагом с оттянутым носочком;
-на носках;
-на пятках;
-на наружном ребре стопы;
-в разном темпе;
-гимнастическим шагом;
-с выполнением различных заданий для рук.

Бег:
-врассыпную;
-с остановкой на звуковой сигнал;
-в чередовании с другими движениями;
-с изменением темпа и направления движения;
-змейкой между предметами;
-с высоким подниманием колен;
-с забрасыванием ног назад;
-на четвереньках;
-с выбрасыванием прямых ног вперед.
Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами**):**
-на 2-х ногах с оттянутыми носочками ног;
-с поворотом кругом;
-попеременно на правой и левой ноге;
-на 2-х ногах с продвижением вперед;
-ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;
-боковой галоп.
Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.
«Улыбка», «Веселая полька», «Стирка», «Танцуем сидя», «Руки вверх», «Раз, два, три!», «Веселый тренаж», «Марш - выход», «Выбрасывание ножек вперед».
Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2», «Танцевальная ритмика для детей 4»; музыкальный диск Т. Суворовой, Л. Казанцевой, И. Шарифуллиной, О. Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».
2. Упражнения системы игрового стретчинга.
Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

3.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:
«Качели, «Кобра», «Ящерица, «Рыбка», «Кузнечик», «Кошечка».

4. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:
«Книжка», «Волчонок», «Носорог»,» «Страус», «Книжка» (усложненный вариант), «Летучая мышь», «Ванька - встанька».

5.Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:
«Морская звезда», «Маятник», «Месяц», «Луна».

6. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:
«Павлин», «Рак», «Паучок», «Елочка», «Бег», «Лягушка», «Велосипед».

7. Упражнения на укрепление и развитие стоп:
«Лягушонок», «Лошадка», «Медвежонок», «Аист», «Петушок».

8. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:
«Замочек», «Мельница», «Дощечка», «Пчелка», «Пловцы», «Самолет».

9. Акробатические упражнения.
Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;
-из положения лежа на спине.

- Перекаты:

-назад – вперед из положения лежа на спине;
- назад – вперед из положения сидя в группировке;
- назад – вперед из упора присев;
- боком в группировке из стойки на коленях;
-боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.

- Кувырки:

-кувырок – перекат;
-кувырок вперед в группировке с отталкиванием;
-кувырок вперед в группировке.

- Стойка на лопатках; стойка на лопатках (усложненный вариант).
- упражнение «Мостик» из положения лежа на спине.

10. Подвижные игры.

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.
«Возьми платочек», «Удочка», «По местам», «Ловишки с ленточкой», «Грибник», «Лежебока кот проснулся», «Мыльные пузыри», «Пингвины», «Колобок», «Бусинки», «Дружные ребята», «Одуванчик», «Непоседа - воробей», «Снежная королева», «Быстро возьми», «Успей выбежать», «Медвежонок».

11. Теоретическая подготовка:
-Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки.
-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.
На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.
Во время занятий педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

Подготовительная группа, с 6 до 7 лет.

1.Образно-игровые и танцевальные упражнения (Вводное занятие).
Образно –игровые упражнения включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.
Ходьба:
-в колонне по одному «противоходом по одному налево и направо в обход»;
-спортивным шагом с оттянутым носочком;
-гимнастическим шагом;
-на носках;
-на пятках;
-в приседе;
-с выпадами;
-спиной вперед;
-перекатом с пятки на носок;
-с выполнением упражнений для мелкой моторики рук.

Бег:
-в колонне по одному в умеренном темпе;
-противоходом;
-в колонне по одному «противоходом по одному налево и направо в обход»;
-с изменением направления движения;

-врассыпную между предметами;
-с остановкой на звуковой сигнал;
-в чередовании с другими движениями;
-змейкой между предметами;
-с высоким подниманием колен;
-с забрасыванием ног назад;
-спиной вперед;
-правым и левым боком вперед;
-на четвереньках;
-с выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки:

-на 2-х ногах с продвижением вперед;
-попеременно на правой и левой ноге;
-подскоки;
-боковой галоп;
-прыжки боком.

Танцевальные упражнения представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Смени пару», «Берлинская полька», «Ритмический танец», «Танец Чик и Брик», «Спортивный тренаж», «Самбарита», «Веселая разминка «Сара Барабу», «Весенняя разминка», «Весна красна», «Финский танец «Хоппель - Поппель».

Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2»; «Танцевальная ритмика для детей 3»; «Танцевальная ритмика для детей 5»; музыкальный диск Т. Суворовой, Л. Казанцевой, И. Шарифуллиной, О. Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».

2. Упражнения системы игрового стретчинга.

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

3.Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад:

«Кузнечик», «Собачка», «Колечко», «Кошечка», «Кошечка» (усложненный вариант), «Скорпион», «Кукушка», «Рыбка».

4. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед:

«Птица» (усложненный вариант), «Горка» (усложненный вариант), «Веточка», «Слон», «Столбик», «Черепаха», «Осьминог».

5.Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону:

«Луна», «Маятник», «Маятник» (усложненный вариант), «Муравей», «Муравей» (усложненный вариант), «Часики».

6. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:
«Велосипед», «Павлин», «Лесенка», «Жучок», «Хлопушка», «Таракан», «Морская волна».

7. Упражнения на укрепление и развитие стоп:
«Медвежонок», «Ласточка», «Цапля», «Орел», «Крыло».

8. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:
«Дощечка», «Замочек», «Пловцы», «Мельница», «Самолет». «Пчелка».

9. Акробатические упражнения.
Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Перекаты:

- боком в группировке из стойки на коленях;
-боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.
- назад – вперед из упора присев;
-перекат боком из положения - стоя на коленях с последующим разведением ног в стороны во время переката;
-перекат назад из упора присев в стойку на лопатках;
- перекат назад из упора присев в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в упор присев;
- перекат назад из седа с прямыми ногами в стойку на лопатках и, наоборот, из стойки на лопатках в седа прямыми ногами;
-«круговой» перекат.

- Кувырки:

-кувырок вперед в группировке с отталкиванием;
-кувырок вперед в группировке;
-кувырок вперед в парах;
-кувырок назад в группировке.

- Стойки:

- стойка на лопатках с выполнением различных заданий для ног;
-стойка на лопатках с касанием пола ногами за головой;
-стойка на руках у шведской стенки;
-стойка на руках со страховкой;
-стойку на руках с переходом в кувырок вперед в группировке.

- упражнение «Мостик»:

- из положения лежа на спине;
-опусканием из исходного положения – стоя ноги на ширине плеч.

10. Подвижные игры.

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Грибник», «Друга удалось догнать?», «Заяц любит есть морковку», «Мартышки», «Медвежонок», «Пугало», «Рыбак», «Синичка», «Сова», «Сороконожки», «Цапля», «Эй, ловишка, выходи!», «Пингвины», «Ловишка с ленточками», «Быстро возьми», «Удочка», «Снежная королева».

11. Теоретическая подготовка:

-Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки.

-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в физкультурном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

2.5. Ожидаемые результаты.

На протяжении всего срока обучения, педагогом осуществляется наблюдение и контроль достижений у детей при прохождении программы в соответствии с ожидаемыми результатами.

1 год обучения (3-4 года)

После первого года обучения дети умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах. Исполняют комплексы упражнений под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Умеют выполнять простейшие двигательные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

1 год обучения (4-5лет)

Занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют различными видами передвижений по залу и приобретают определённый запас движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Сформирован устойчивого интерес к занятиям ритмической гимнастики.

1 год обучения (5-6 лет)

Дети оттачивают выполнение технически правильно основных элементов спортивных упражнений; усвоение правил техники безопасно-сти; сформированность начальных пред-ставлений о здоровом образе жизни; умение работать в группе; соответствие как минимум среднему уровню показателей развития общей фи-зической подготовки с учетом индивиду-альных возможностей.

1 год обучения (6-7 лет)

Дети умеют самостоятельно ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Умеют исполнять ритмические танцы, комплексы упражнений под музыку. Выразительно исполняют движения под музыку, организовывают игровое общение с другими детьми. Способны импровизировать с использованием разнообразных движений под музыку.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое, кадровое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение

-буто-маты;
-настенный двухярусный балетный станок;
-кегли;
-мячи;
-пластмассовые кубики;
-обручи;
- шкаф для спортивного инвентаря.
- стеллаж.
-музыкальный центр;
-подборка музыкальных произведений (классическая, народная, музыка для детей, современная разножанровая музыка) на музыкальных дисках.

Кадровое обеспечение программы.

Данную образовательную программу реализует педагог дополнительного образования.

В течение всего занятия педагог проводит промежуточный контроль выполняемой практической работы в форме наблюдения. По окончании занятия педагог подводит итог выполненной работы.

3.2 Методическое обеспечение программы

Форма обучения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Формула здоровья» - игровое занятие, направленное на улучшение физического развития и физической подготовленности детей.

Основным содержанием программы являются упражнения игрового стретчинга, танцевально-игровая гимнастика с элементами акробатики, общеразвивающие упражнение на развитие силы, гибкости, упражнения на дыхание, для профилактики плоскостопия и сколиоза, подвижные игры, нацеленные на развитие у детей координационных способностей.

Методы и приемы обучения:
• Словесные – объяснение;
• Наглядные – показ, книги, иллюстрации, презентации;
• Креативные – творческий подход.

• Оздоровительные
• Практические (игровые).

Методические приемы

1. Наглядный
2. Слуховой
3. Словесный

Наглядные методические приемы. При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности. Зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий - кино, фотографий, картин и т. п.

Слуховая наглядность представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.
Выполнение упражнений в согласовании с музыкой содействует развитию координации слухового и двигательного аппарата; выработке плавности, точности движений; воспитывает временную ориентировку - способность уложить свои движения ко времени в соответствии с различным метроритмическим строением музыкального произведения.

Словесные приемы. Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений. Словесные приемы при обучении движению выражаются в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления; в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.

Приемы работы на занятиях

Приемы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

Практический прием, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях.

Игровой прием, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста. Этот прием эмоционально-эффективный в работе с детьми, он учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный прием в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот прием используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

3.3. Содержание образовательной деятельности

Система физического развития в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Результатом дошкольного физического развития должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;
- начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

Список методической литературы, интернет-ресурсов.

Методическая литература:

Методическое и дидактическое обеспечение программы дополнительного образования детей.

1. Разработка занятий.
2. Картотека комплексов упражнений игрового стретчинга.
3. Картотека подвижных игр.
4. Фонотека: Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1», «Танцевальная ритмика для детей 2»; «Танцевальная ритмика для детей 3», «Танцевальная ритмика для детей 4», «Танцевальная ритмика для детей 5», «Танцуй, малыш», Т. Суворова, Л. Казанцева, И. Шарифуллина, О. Румянцева; Е. Железнова «Аэробика для малышей», «Игровая гимнастика».

Список использованной литературы.

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие /Аверина. И.Е.– 3-е изд. М.: Айрис-пресс, 2009.
2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008.
3. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга. СПБ. Типография ОФТ. 2005.
4. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. «Сова» Санкт-Петербург. 2011.
5. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. М. ТЦ Сфера, 2020.

Использованные материалы (электронные образовательные ресурсы)

1. Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург.
2. Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1».
3. Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 2».
4. Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 3».
5. Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 4».
6. Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 5».
7. Музыкальный диск Т. Суворовой, Л. Казанцевой, И. Шарифуллиной, О. Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».
8. Музыкальный диск Е. Железновой «Игровая гимнастика».

Приложение 1

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы (стартовый уровень)
«Формула здоровья»

1 год обучения (3-4 года)

№ п/п	дата		Время проведения	Продолжительность занятия	Наименование темы	Место проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Вводное занятие. Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Входное наблюдение за уровнем физического развития
2		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
3		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
4		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
5	октябрь	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
6		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

7		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
8		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
9	ноябрь	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
10		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
11		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
12		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление	Кабинет для	1 1	Беседа

					мышц спины путем наклона вперед	занятий		Наблюдение
13		1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
14		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
15	декабрь	5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
16		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
17		1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
18	январь	3 занятие	16.00-16.15	15 мин	Упражнения на укрепление позвоночника	Кабинет для занятий	1	Беседа

		4 занятие	9.00-09.15	15 мин	путем поворотов туловища и наклонов его в сторону Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног		1	Наблюдение
19		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
20		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
21	февраль	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
22		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
23		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
24		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
25	март	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

26		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
27		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
28		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
29	апрель	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
30		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
31		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
32		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
33	май	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
34		3 занятие 4 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

35		5 занятие 6 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
36		7 занятие 8 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	15 мин 15 мин	Теоретическая подготовка	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
						итого	72	часа

1 год обучения (4-5 лет)

№ п/п	дата		Время проведения	Продолжительность занятия	Наименование темы	Место проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Вводное занятие. Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Входное наблюдение за уровнем физического развития
2		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
3		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
4		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

5		1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
6		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
7	октябрь	5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
8		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
9		1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
10	ноябрь	3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
11		5 занятие	16.30-16.50	20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины	Кабинет для занятий	1	Беседа Наблюдение

		6 занятие	9.30-09.50	20 мин	и брюшного пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед		1	
12		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
13	декабрь	1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
14		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
15		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

16		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
17		1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
18	январь	3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
19		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
20		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

21		1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
22	февраль	3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
23		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
24		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
25		1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
26		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
27	март	5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
28		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

29	апрель	1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
30		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
31		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
32		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
33	май	1 занятие 2 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
34		3 занятие 4 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
35		5 занятие 6 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
36		7 занятие 8 занятие	16.30-16.50 9.30-09.50	20 мин 20 мин	Теоретическая подготовка	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
						итого	72	часа

1 год обучения (5-6 лет)

№ п/п	дата		Время проведения	Продолжительность занятия	Наименование темы	Место проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Вводное занятие. Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Входное наблюдение за уровнем физического развития
2		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
3		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	25 мин 25 мин	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
4		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
5	октябрь	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
6		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
7		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

					брюшного пояса путем прогиба назад			
8		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
9		1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
10		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
11	ноябрь	5 занятие 6 занятие	9.00-9.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
12		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

13	декабрь	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
14		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
15		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
16		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
17	январь	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
18		3 занятие	9.00-9.25	25 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1	Беседа Наблюдение

		4 занятие	17.00-17.25	25 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног		1	
19		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
20		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
21	февраль	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
22		3 занятие 4 занятие	9.00-9.25 17.00-17.25	15 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
23		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
24		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
25	март	1 занятие 2 занятие	16.00-16.15 9.00-09.15	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
26		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление	Кабинет	1 1	Беседа

					мышц плечевого пояса	для занятий		Наблюдение
27		5 занятие 6 занятие	9.00-9.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
28		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
29	апрель	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
30		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
31		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
32		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
33	май	1 занятие 2 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
34		3 занятие 4 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
35		5 занятие 6 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин	Подвижные игры	Кабинет	1 1	Беседа

				25 мин		для занятий		Наблюдение
36		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Теоретическая подготовка	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
						итого	72	часа

1 год обучения (6-7 лет)

№ п/п	дата		Время проведения	Продолжительность занятия	Наименование темы	Место проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	сентябрь	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Вводное занятие. Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Входное наблюдение за уровнем физического развития
2		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Образно-игровые и танцевальные упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
3		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	30 мин 30 мин	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
4		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

5		1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
6		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения системы игрового стретчинга.	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
7	октябрь	5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
8		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
9		1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
10	ноябрь	3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
11		5 занятие	9.45-10.15	30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного	Кабинет для занятий	1	Беседа Наблюдение

		6 занятие	17.00-17.25	30 мин	пояса путем прогиба назад Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед		1	
12		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
13	декабрь	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
14		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
15		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
16		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение

17		1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
18	январь	3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
19		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
20		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
21	февраль	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
22		3 занятие	9.45-10.15	30 мин	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	Кабинет для занятий	1	Беседа Наблюдение

		4 занятие	17.45-18.55	30 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп		1	
23		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
24		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление и развитие стоп	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
25	март	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
26		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
27		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	25 мин 25 мин	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
28		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
29	апрель	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
30		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1	Беседа Наблюдение

							1	
31		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
32		7 занятие 8 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Акробатические упражнения	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
33	май	1 занятие 2 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
34		3 занятие 4 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
35		5 занятие 6 занятие	9.45-10.15 17.45-18.15	30 мин 30 мин	Подвижные игры	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
36		7 занятие 8 занятие	9.00-09.25 17.00-17.25	25 мин 25 мин	Теоретическая подготовка	Кабинет для занятий	1 1	Беседа Наблюдение
						итого	72	часа

Приложение 2

Показатели физической подготовленности детей

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.
Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.
Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость.

Челночный бег 3×10
Цель: определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.
Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.
Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.
Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.
Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.
Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20