

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 20 «ЖЕМЧУЖИНКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МАДОУ д/с № 20 «Жемчужинка»
(протокол № 1 от 31.08.23 г.)

УТВЕРЖДЕНА:
заведующим
МАДОУ д/с №20 «Жемчужинка»
_____ Т.В.Яковлевой
Приказ от 31.08.2023 г. № 94-од

Дополнительная образовательная программа физического развития

Физкультурно-оздоровительная направленность

Кружок «Легкая атлетика»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 2 года: 144 ч. (1 год – 72 ч.; 2 год - 72 ч.)
Возрастная категория: от 5 до 7 лет
Состав группы: до 12 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на внебюджетной основе

Автор:
Старчак Юлия Андреевна,
инструктор физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел программы	Страница
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
Пояснительная записка	3
1.1. Цели и задачи программы	4
1.1. Принципы реализации программы	5
1.3. Особенности физического развития детей 5 - 7 лет	6
1.4. Планируемые результаты освоения программы	7
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Особенности образовательной деятельности	8
2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	9
2	9
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Особенности организации организованной образовательной деятельности	22
3.2. Материально-техническое оснащение	22
3.3 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	23
ПРИЛОЖЕНИЕ	24

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Легкая атлетика — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на обучение правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, необходимых детям в повседневной жизни. Способствует развитию ловкости, быстроты и выносливости. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

В программе учтены материально-технические и иные возможности МАДОУ № 20 «Жемчужинка» г-к Анапа.

Направленность кружка «Лёгкая атлетика» реализующего общеразвивающую программу раннего физического развития – физкультурно-оздоровительная.

Новизна, актуальность, особенности программы

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта. На занятиях легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств

Использование на занятиях кружка игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Для комплектации групп по лёгкие атлетики по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу может зачисляться дети,

которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой.

Нормативно – правовое обоснование программы

Структура и содержание настоящей программы разработана в соответствии с нормативной базой:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МАДОУ д/с № 20 «Жемчужинка», утвержденный 23.01.2020 г. № 80.
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности регистрационный номер №09684 от 13 июля 2020 г., выданная Министерством образования, науки и молодежной политики Краснодарского края.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития детей 5-7 лет через формирование потребности в двигательных действиях.

Задачи:

Развивающие:

- ✚ формировать правильное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- ✚ укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- ✚ создавать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательные:

- ✚ обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;
- ✚ повышать двигательную активность детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
- ✚ выработать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Воспитательные:

- ✚ формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- ✚ формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;
- ✚ формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания и формирование чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Принципиальное отличие программы кружка достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

1.2. Принципы реализации программы

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

- ✓ *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- ✓ *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- ✓ *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- ✓ *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- ✓ *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- ✓ *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- ✓ *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- ✓ *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Формы организации двигательной деятельности кружка

- ✚ групповые учебно-тренировочные занятия, которые предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- ✚ контрольно-проверочные занятия, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- ✚ соревнования позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.

Методы обучения:

Метод — система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

➤ *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

➤ *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

➤ *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

➤ *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

1.3. Особенности физического развития детей 5 - 7 лет

Дети 5-6 лет

Совершенно овладевают различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить.

У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Дети 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

В возрасте 5-7 лет дети приобретают навык управления своим вниманием, у них формируется интерес к результату, к способу выполнения всевозможных заданий, умение оценить свою деятельность.

1.4. Планируемые результаты по реализации Программы

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста 5-7 года:

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;
- Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;
- Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;
- Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;
- Ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в физкультурных видах деятельности;
- Ребёнок способен выбирать разные способы выполнения упражнений; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми;
- Умеет подчиняться правилам подвижных игр, правилам поведения, занимаясь физкультурной деятельностью; обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах спортивной деятельности;
- Проявляет любознательность, пытается самостоятельно придумывать упражнения и способы их выполнения;
- Обладает начальными знаниями о себе, о строении своего тела, пользе движения для развития тех или иных групп мышц;
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими; обладает развитой потребностью бегать, прыгать, лазать.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности

Условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5 лет.

Наполняемость одной группы: 12 человек.

Данная программа рассчитана на 72 занятия в год: 2 занятия в неделю

Продолжительность одного тренировочного занятия: 30 мин.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 1 час (30 минут астрономических) на 1 группу.

В тёплое время года занятия проводятся на свежем воздухе.

Содержание занятий:

Практическое занятие состоит из трех частей:

- подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения и т. д.);
- основная (упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, силовые упражнения, подвижные игры).
- заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

1. Теоретическая подготовка

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, на улице во время тренировок, соревнований и подвижных игр. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, на развитие различных видов мышц. Дыхательные упражнения. Гигиена. Самоконтроль за самочувствием. Знакомство с правильной техникой выполнения упражнений.

2. Общая физическая подготовка

Гимнастика, общеразвивающие упражнения (в соответствии с перспективным планом занятий по физкультуре). Строевые упражнения. Упражнения на развития равновесия, гибкости, силы. Подвижные игры («Удочка», «Ручеек», «Волки и овцы», «Воробы и вороны», «Третий лишний», «Пустое место», «Охотники и утки», «Хитрая лиса», «Ловишки с лентой», «Ловишки на 1 ноге», «Волк во рву», и др.) Элементы спортивных игр.

3. Специальная физическая подготовка

Бег с максимальной скоростью на 30 метров. Бег с изменением скорости, с прыжками через условные препятствия, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с поворотами движения. Медленный бег на дистанцию 200-300 метров. Бег скачками. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Прыжки из стороны в сторону с продвижением вперед. Метание мешочка 200 гр. вдаль правой и левой рукой различными способами. Метание мешочка 200 гр. в цель правой и левой рукой различными способами. Метание набивного мяча 500 гр. вдаль из положения сидя двумя руками из-за головы.

4. Участие в соревнованиях

Соревнования командные и индивидуальные на базе детского сада.

2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные цели и задачи взаимодействия с семьями воспитанников

- Изучить семьи воспитанников, интересы, мнения и запросы родителей.
- Способствовать привлечению родителей к активному участию в деятельности ДООУ.
- Изучать и транслировать положительный семейный опыт воспитания и развития детей.
- Способствовать просвещению родителей в области педагогики и детской психологии.

Принципы организации взаимодействия с семьями воспитанников

- Доброжелательность.
- Индивидуальный подход.
- Сотрудничество, а не наставничество.
- Качество, а не количество.
- Динамичность.
- Рефлексивность.

Взаимодействие с семьями воспитанников в процессе физкультурно-оздоровительной работы включает:

1. Информационно-аналитический блок - изучение семей, их трудностей и запросов. Выявление готовности семьи сотрудничать с дошкольным учреждением (анкетирование).

2. Аналитический блок - анализ анкет и опросов родителей, а так же результатов диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.

3. Практический блок - ознакомление родителей с программой кружка «Атлетики». Организация продуктивного общения всех участников образовательного пространства, т.е. обмен мыслями, идеями и чувствами.

Формы взаимодействия с родителями по укреплению и сохранению здоровья детей, повышению их физических качеств:

- родительские собрания;
- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур;
- физкультурные досуги и соревнования с участием родителей.

Календарно-тематическое планирование

5-6 лет

Неделя проведения занятий	Направленность и задачи	Содержание занятий	Место проведения занятий
СЕНТЯБРЬ			
1-я неделя	Легкая атлетика Рассказать детям о виде спорта легкая атлетика, ознакомить с техникой безопасности и правилами поведения при занятиях спортом, форма. Что такое ГТО. Как развивать физические умения. ОРУ - без предметов		спортзал

2-я неделя	Диагностика физического развития детей. (бег, прыжки, метание)	ОРУ - без предметов	спортзал
3-я неделя	Легкая атлетика, построение и перестроение. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; учить построениям, соблюдению дистанции вовремя бега и ходьбы; упражнять детей в умении управлять своим телом, согласовывать работу рук и ног.	ОРУ - с гимнастической палкой 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 4. Бег в среднем темпе до 1 мин Подвижная игра «Мышеловка»	спорт. площадка
4-я неделя	Легкая атлетика, построения и перестроения. Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; формировать навыки сохранения правильной осанки при ходьбе и беге; учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	ОРУ - с гимнастической палкой 1. Перешагивание через бруски с мешочком с песком на голове. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин». Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	спортзал
ОКТАБРЬ			
1-я неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения Обучение разных видов ходьбы и бега (ходьба и бег с высоким подниманием колен, ходьба и бег с переменной темпа); учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	ОРУ- с обручем на двоих 1. Прыжки на 2-х ногах используя координационную лесенку (прямо, боком). 2. Броски мяча двумя руками от груди, в за голову. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Самолеты»	спортзал
2-я неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения Обучение бегу на время (бег 30) следить за согласовывать движение рук и ног при беге и ходьбе, тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений. воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.	ОРУ- с обручем на двоих 1. Прыжки, спрыгивание со скамейкой на полусогнутые ноги. 2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 3. Бег в среднем темпе до 1 мин Подвижная игра «Перелёт птиц»	спорт. площадка
3-я неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения Обучение различным видам лазания (перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом, лазание одноименным и разноименными способами.)	ОРУ- с мячом 1. Лазанье по гимнастической лестнице 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч. Подвижная игра «Быстро возьми»	спортзал

	упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; формировать правильную осанку.		
4-я-неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения. учить правильному исходному положению вовремя метания мяча; перебрасывание мячей (разных размеров) друг другу, бросание мяча вверх с движениями рук, ног упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах ; формировать правильную осанку.	ОРУ- с мячом 1. Прыжки на 2-х ногах используя координационную лесенку (прямо, боком). 2. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. Подвижная игра «Удочка»	спортзал
НОЯБРЬ			
1-я неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения. Совершенствование функциональных возможностей организма; учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	<u>Игровые эстафеты и упражнения</u> 1. «Попади в корзину» 2. «Пробеги и незадень» 3. «Не упади в ручей» 4. На одной ножке прямо по дорожке. 5. «Ловкие ребята» (с мячом).	спорт. площадка
2-я неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения. Закрепление разных видов ходьбы (ходьба с высоким подниманием колен, ходьба с переменной темпа, с преодолением препятствий); учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	ОРУ- со скакалкой 1. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах. 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 3. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами. Подвижная игра «Чья команда быстрее соберётся?»	спортзал
3-я неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения Обучение метанию (положение тела при метании) упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; формировать правильную осанку.	ОРУ- со скакалкой 1. Прыжки на 2-х ногах используя координационную лесенку (прямо, боком). 2. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. Подвижная игра «Ровным кругом»	спортзал
4-я неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения. Учить правильному исходному положению; перебрасывание мячей друг другу, бросание мяча вверх с движениями рук, ног упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; формировать правильную осанку.	<u>Игровые упражнения</u> 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие) <u>Техника:</u> - Метание мешочка с песком. - Отбивание мяча от пола	спорт. площадка
ДЕКАБРЬ			

1-я неделя	Легкая атлетика, силовая гимнастика. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.	ОРУ- без предмета 1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3.Ходьба по гимнастическойскамейке с мешочком на голове. П/игра «Охотники и зайцы»	спортзал
2-я неделя	Легкая атлетика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, и стретчинг Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.	ОРУ- без предмета 1.Лазание по гимнастическойстенке до верха, не пропуская перекладин. 2. Работа в паре –перебрасывания мяча друг другу 3. Метание в горизонтальную цель правой, левойрукой. Подвижная игра	спортзал
3-я неделя	Легкая атлетика, разнообрази ходьбы и бега. Совершенствовать овладение ходьбы и бега между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, высокий шаг в сочетании с движением рук, обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма	ОРУ- с обручем на двоих 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, используя координационную лестницу 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижная игра	спортзал
4-я неделя	Легкая атлетика, школа мяча, акробатика и стретчинг Способствовать овладению техникой работы с мячом; координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.	ОРУ- с обручем на двоих 1.Ходьба с перешагиваниемчерез набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Забрасывание теннисного мяча в корзину. 3.Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах другдругу. Подвижная игра	спортзал
ЯНВАРЬ			
1-я неделя	каникулы		
2-я неделя	Легкая атлетика, школа мяча, акробатика Развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость; повышать умственную и физическую работоспособность.	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Ходьба по координационной лестнице, высоко поднимая колени с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Забрасывание мяча вкорзину. 3.Прыжки в длину с места Подвижная игра «Чья команда быстрее соберётся?»	спортзал
3-я неделя	Легкая атлетика, школа мяча, акробатика Развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость;	ОРУ- с гимнастической палкой 1.Лазание по гимнастической стенке. 2.Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах другдругу. 3.Прыжки на координационной	спортзал

	повышать умственную и физическую работоспособность.	лестнице – ноги врозь, ноги вместе. Подвижная игра	
4-я неделя	Легкая атлетика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; развивать красоту выполнения физических упражнений под музыку; тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем	ОРУ – без предмета 1.Прыжки на правой,левой ноге между кубиками. 2.Отбивание мыча от пола с продвижением вперед. 3.Ведение мячаи забрасывание в баскетбольноекольцо. Подвижная игра	спортзал
ФЕВРАЛЬ			
1-я неделя	Легкая атлетика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, танцевальные шаги Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	ОРУ- со скакалкой 1.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо. 2.Забрасывание мяча вбаскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. 3. Бег до 2 мин., ходьба с выполне - нием заданий на внимание. Подвижная игра	спортзал
2-я неделя	Легкая атлетика, с атлетическим мячом, акробатические упражнения. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; развивать координацию движений	ОРУ- со скакалкой 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой илевой рукой. 2.Подлезание подпалку, перешагивание через неё (высота 40 см). 3.Подбрасыванимяча одной рукой, ловля двумя руками. Подвижная игра	спортзал
3-я неделя	Легкая атлетика, акробатические упражнения. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; развивать координацию движений; способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов.	ОРУ- с мячом 1.Ходьба по координационной лестнице, высоко поднимая колени с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Забрасывание мяча вкорзину. 3.Прыжки в длину с места Подвижная игра	спортзал
4-я неделя	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Закреплять навык действовать по сигналу; способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	ОРУ- с мячом 1.Прыжки через скакалку. 2.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 3.Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. Подвижная игра	спортзал
МАРТ			

1-я неделя	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков; пражнять в беге «змейкой»; закреплять навык действовать по сигналу; способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата	ОРУ- с гимнастической палкой 1.Прыжки через скакалку на месте с продвижением вперёд. 2.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 3.Упражнение «Пробеги –не задень» Подвижная игра	спорт площадка
2-я неделя	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; развивать физические качества: равновесие и гибкость.	ОРУ- с гимнастической палкой 1.Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». 2.Техника бега. Медленный бег, бег с ускорением. 3. Бег до 1,5 мин.	спорт площадка
3-я неделя	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика Упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков; развивать равновесие и гибкость.	ОРУ- без предмета 1.Техника прыжка с места 2.Прыжки в песочную яму 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Подвижная игра «Охотники и утки»	спорт площадка
4-я неделя	Легкая атлетика с атлетическим мячом, акробатические упражнения пражнять в равновесии; упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.	ОРУ- без предмета Эстафеты: - Передача мяча над головой. - «Метко в цель» - «Кто быстрее до флага» - «Кто бросит дальше?» (метать пр. и левой рукой вдаль) Упражнение «Сбей кеглю», «Пробеги –не задень»	спорт площадка
АПРЕЛЬ			
1-я неделя	Легкая атлетика, акробатические упражнения Учить перебрасывать мяч, упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.	ОРУ- без предметов парами 1.Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2.Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Полет в космос»	спорт площадка
2-я неделя	Легкая атлетика, упражнения в прыжках, акробатические упражнения Учить отталкивания при выполнении прыжков; содействовать развитию всех групп мышц; совершенствовать навык броска.	ОРУ- без предметов парами 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). Подвижная игра	спорт площадка
3-я неделя	Легкая атлетика, упражнения в прыжках, акробатические упражнения Закреплять навык	ОРУ- с обручем на двоих 1.Метание мешочков в горизонтальную цель.	спорт. площадка

	ходьбы при выполнении упражнения; содействовать развитию всех групп мышц; развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	2. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола. 3. Ходьба по координационной лестнице, высоко поднимая колени с мешочком на голове, руки в стороны. Подвижная игра «Мышеловка»	
4-я неделя	Легкая атлетика , содействовать развитию всех групп мышц; развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	Игры, игровые упражнения 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не уроним мешочек» 4. «Перетяни к себе» 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом» 7. «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге)	спорт. площадка
МАЙ			
1-я неделя	Легкая атлетика, школа мяча, акробатика и стретчинг учить ловле мяча после удара; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.	ОРУ - без предмета 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 3. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. Подвижная игра	
2-я неделя	Легкая атлетика, акробатика, школа мяча и стретчинг развивать координацию, ловкость движений, глазомер; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.	ОРУ - без предмета <i>Игровые упражнения, эстафеты</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2. «Пас друг другу» 3. «Прокати – не урони» (обруч). 4. «Забрось в кольцо» 5. «Мяч о пол» 7. «Чья команда дальше прыгнет?» 8. Бег через скакалку.	спорт. площадка
3-4-я неделя	Контрольные испытания формирование навыка выполнения точных движений; укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой и дыхательной систем; способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений.		спортзал порт. площадка

6-7 лет

Неделя проведения занятий	Направленность и задачи	Содержание занятий	Место проведения занятий
СЕНТЯБРЬ			
1-я неделя	Легкая атлетика Рассказать детям о виде спорта легкая атлетика, ознакомить с техникой безопасности и правилами поведения при занятиях спортом, форма. Как развивать физические умения. ОРУ - с мячом		спортзал
2-я неделя	Диагностика физического развития детей. (бег, прыжки, метание)	ОРУ – с мячом упр. в равновесии «пройди по мостику»	спортзал

3-я неделя	Легкая атлетика, построение и перестроение. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; учить построениям, соблюдению дистанции вовремя бега и ходьбы; упражнять детей в умении управлять своим телом, согласовывать работу рук и ног.	ОРУ – с лентами 1. Ходьба с перешагиванием через предметы. 2. Бег в среднем темпе до 2 мин 3. подбрось мяч и поймай, Подвижная игра «Быстро возьми»	спорт. площадка
4-я неделя	Легкая атлетика, построения и перестроения.; формировать навыки сохранения правильной осанки при ходьбе и беге; учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	ОРУ - с лентами 1.Перешагивание через бруски с мешочком с песком на голове. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин». Подвижная игра «Хитрая лиса»	спортзал
ОКТАБРЬ			
1-я неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения Закрепление разных видов ходьбы и бега (ходьба и бег с высоким подниманием колен, ходьба и бег с переменной темпа); совершенствовать умение соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.	ОРУ- с обручем 1.Прыжки на 2-х ногах используя координационную лесенку 2.Броски мяча двумя руками от груди, и из-за головы. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. Подвижная игра «Пустое место»	спортзал
2-я неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения Совершенствование бегу на время (бег 30) следить за согласовывать движение рук и ног при беге и ходьбе, тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений.	ОРУ- с обручем 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2.Метание в горизонтальную цель правой и левой и рукой. 3.Бег в среднем темпе до 1 мин Подвижная игра «Горелки»	спорт. площадка
3-я неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения Совершенствование различных видов лазания (перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом, лазание одноименным и разноименными способами.) упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;	ОРУ- с мячом 1.Лазанье по гимнастической лестнице 2. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч. Подвижная игра «Птицы улетают на юг»	спортзал
4-я- неделя	Легкая атлетика, прикладные и легкоатлетические упражнения. учить правильному исходному положению вовремя прыжка;	ОРУ- с мячом 1.Прыжки на 2-х ногах используя координационную лесенку 2. Прыжки «кто дальше» 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.	спортзал

	упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; формировать правильную осанку.	Подвижная игра «Охотники и утки»	
НОЯБРЬ			
1-я неделя	Легкая атлетика, силовая гимнастика. Бег на скорость 10м и 30м, легкоатлетические упражнения для развития быстроты, развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.	ОРУ- со скакалкой 1. Ходьба боком по канату 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах. 3. Упражнение попади в корзину Игра «Охотники и зайцы»	спорт. площадка
2-я неделя	Легкая атлетика, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг Развивать и закреплять силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.	ОРУ- со скакалкой 1. Ходьба и бег с заданием по координационной лестнице, прыжки на одной ноге поочередно 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 3. Проползание под дугами. Подвижная игра «Ловишка»	спортзал
3-я неделя	Легкая атлетика, разновидности ходьбы и бега. совершенствовать овладение ходьбы и бега между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, высокий шаг в сочетании с движением рук, обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма	ОРУ с обручем 1. Ползание на животе по скамейки, хват сбоку 2. Попади в цель - метание мяча 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. Подвижная игра «Ровным кругом»	спортзал
4-я неделя	Легкая атлетика, школа мяча, акробатика и стретчинг способствовать овладению техникой работы с мячом; координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.	ОРУ с обручем 1. Броски набивного мяча, 2. ходьба и бег с заданием по координационной лестнице. <u>Техника:</u> - Метание мешочка с песком. - Отбивание мяча от пола «Веселая эстафета»	спорт. площадка
ДЕКАБРЬ			
1-я неделя	Легкая атлетика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, танцевальные шаги. воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал (бег 10м.); развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.	ОРУ- без предмета 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»	спортзал

2-я неделя	Легкая атлетика, школа мяча, акробатика. развивать физические качества: силу, гибкость, выносливость; повышать умственную и физическую работоспособность.	ОРУ- без предмета 1.Лазание по гимнастической стенке до верха, не пропуская перекладин. 2. Работа в паре –перебрасывания мяча друг другу 3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой. Подвижная игра «Бездомный заяц»	спортзал
3-я неделя	Легкая атлетика, школа мяча, акробатика. развивать и совершенствовать физические качества: силу, гибкость, выносливость; повышать умственную и физическую работоспособность.	ОРУ- с лентами 1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, используя координационную лестницу 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижная игра «Перелёт птиц»	спортзал
4-я неделя	Легкая атлетика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	ОРУ с лентами 1.Забрасывание теннисного мяча в корзину. 2.Прыжки «с кочки на кочку» 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»	спортзал
ЯНВАРЬ			
1-я неделя	каникулы		
2-я неделя	Легкая атлетика, с атлетическим мячом, акробатические упражнения. Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; развивать координацию движений.	ОРУ- с гимнастической палкой 1. Ходьба по координационной лестнице, высоко поднимая колени с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Забрасывание мяча в корзину. 3.Прыжки в длину с места Подвижная игра «Чья команда быстрее соберётся?»	спортзал
3-я неделя	Легкая атлетика, акробатические упражнения. Обучить правильному приземлению при прыжках в высоту на маты, быстрому овладению новыми комбинациями движений; развивать координацию движений; способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов.	ОРУ- с гимнастической палкой 1.Лазание по гимнастической стенке. 2. лазанье под шнур не касаясь пола 3.Прыжки на координационной лестнице – ноги врозь, ноги вместе. Подвижная игра «Карусель»	спортзал

4-я неделя	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг закреплять навык действовать по сигналу; способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; воспитывать волевые качества: выдержку и выносливость.	ОРУ на скамейке 1.Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 2.Отбивание мяча от пола с продвижением вперед. 3.Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Бездомный заяц»	спортзал
ФЕВРАЛЬ			
1-я неделя	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг. Закрепить правильное исходное положение при выполнении прыжков; упражнять в беге; закреплять навык действовать по сигналу; способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата.	ОРУ с обручем 1. Ходьба с заданием по координационной лестнице, ходьба и бег с поворотом кругом по сигналу 2. Бег до 2 мин. 3. «подбрось и поймай» мяч. Подвижная игра «Хитрая лиса»	спортзал
2-я неделя	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг Закрепить бросок мяча из положения сидя на корточках; развивать физические качества: равновесие и гибкость.	ОРУ с обручем 1.Метание мяча в вертикальную цель правой илевой рукой. 2. Подбрасываниемалого мяча вверх и ловля его после отскока от пола 3.Эстафета «Передал - садись». Подвижная игра «Коршун и наседка»	спортзал
3-я неделя	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков; развивать равновесие и гибкость	ОРУ- с мячом 1.Ходьба по координационной лестнице, с заданием; высоко поднимая колени с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки в длину с места Подвижная игра «Горелки»	спортзал
4-я неделя	Легкая атлетика с атлетическим мячом, акробатические упражнения. Учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой; упражнять в равновесии; упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.	ОРУ- с мячом 1.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Бег с ускорением 3. Проползание в тоннель, продвигаясь вперед толкая мяч. Подвижная игра «Самолеты»	спортзал
МАРТ			
1-я неделя	Легкая атлетика , акробатические упражнения. Броски мяча на дальность способом из-за головы, уделяя внимание согласованной работе рук и корпуса тела. Челночный бег 3*10 м. на время.	ОРУ- с гимнастической палкой 1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 2.Упражнение «Пробеги –не задень» 3. Челночный бег Подвижная игра «Кто скорее до флажка?»	спорт площадка
2-я неделя	Легкая атлетика, упражнения в прыжках, акробатические упражнения. закреплять и	ОРУ- с гимнастической палкой 1.Прыжки с разбега (техника прыжка)	спорт площадка

	совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков с разбега; содействовать развитию всех групп мышц	2.Упражн. «Меткий стрелок» 3. Бег до 1,5 мин. п/и «Ловишка с ленточкой»	
3-я неделя	Легкая атлетика, упражнения в прыжках, акробатические упражнения. Закрепить технику отталкивания при выполнении прыжков; содействовать развитию всех групп мышц; учить ползать на животе	ОРУ- с флажками 1.Прыжки с места и с разбега в песочную яму 2. ходьба по скамейке перешагивая через предметы 3. прыжки с продвижением вперед, Подвижная игра «Пустое место»	спорт площадка
4-я неделя	Легкая атлетика, упражнения в прыжках закрепить правильное приземление в прыжках с места, содействовать развитию всех групп мышц; развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	ОРУ- с флажками 1.Ходьба по канату боком приставным шагами с мешочком на голове. 2.ходьба с заданием на координационной лестнице 3.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. Подвижная игра «Найди себе пару»	спорт площадка
АПРЕЛЬ			
1-я неделя	Легкая атлетика, упражнения в метании. Закрепить умение подбрасывать мяч и ловить его стоя; учить метать мяч в цель и на дальность, развивать волю и терпение при выполнении упражнений	ОРУ- без предметов 1.Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2.Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Полет в космос»	спорт площадка
2-я неделя	Легкая атлетика, школа мяча, акробатика и стретчинг Закрепить ловлю мяча после удара; упражнять в лходьбе по гимнастической скамейке; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.	ОРУ- без предметов 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком,приставным шагом 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Забрасывание мяв кольцо (баскетбол). Подвижная игра «Горелки»	спорт площадка
3-я неделя	Легкая атлетика, акробатика, школа мяча и стретчинг развивать и закреплять координацию, ловкость движений, глазомер; закреплять навык ползания; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.	ОРУ- с обручем 1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ходьба по координационной лестнице, высоко поднимая колени с мешочком на голове, руки в стороны. 3. Ведение мячаправой и левой руками и забрасывание его в корзину Подвижная игра «Мышеловка»	спорт. площадка
4-я неделя	Легкая атлетика, силовая гимнастика, школа мяча, формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; формировать навык выполнения точных движений; укреплять опорно-двига	ОРУ- с обручем 1. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 2. Бег со скакалкой 3. <i>Эстафета</i> «Передал –садись». Подвижная игра «Волк во рве»	спорт. площадка

	тельный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы.		
МАЙ			
1-я неделя	Легкая атлетика, акробатика и стретчинг Совершенствование и закрепление ходьбы и бега на скорость, закрепление пройденного материала.	ОРУ- без предмета 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 3. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. Подвижная игра «Быстро возьми»	спорт. площадка
2-я неделя	Легкая атлетика, акробатика, развивать координацию, ловкость движений, глазомер; развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.	ОРУ- без предмета <i>Игровые упражнения, эстафеты</i> 1. «Пас друг другу» 2. «Прокати –не урони» (обруч). 3. «Забрось в кольцо» 4. «Мяч о пол» 7. «Чья команда дальше прыгнет?» 8. Бег через скакалку.	спорт. площадка
3-4-я неделя	Контрольные испытания формирование навыка выполнения точных движений; укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой и дыхательной систем; способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений.		спортзал порт. площадка

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации организованной образовательной деятельности

Организация образовательного процесса в МАДОУ д/с № 20 «Жемчужинка» регламентируется расписанием занятий, утверждаемым заведующим детским садом. Периодичность занятий – два раза в неделю, вторая половина дня.

Продолжительность одного занятия – 30 минут.

Количество занятий в год 70.

Форма организации занятий: подгрупповая.

Количество детей в подгруппе: 12 человек. Возраст детей 5-6 лет, 6-7 лет.

3.2. Материально – технические обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект; игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Спортивный зал находится на втором этаже здания, имеет площадь 70 м². Оборудован 3 пролетами гимнастической стенки. Зал имеет разметку установленного образца.

Физкультурное оборудование:

№	Наименование пособий	Кол-во
1	Акустическая колонка	1
2	Гимнастическая лестница	6
3	Координационная (скоростная) лесенка	2
4	Корзины для метания	2
5	Скамейки гимнастические 30 см	4
6	Скакалки резиновые	20
7	Мат	4
8	Фитбол d-55	12
9	Ленточки для упражнений на палочках	20
10	Набор лент с кольцами для ОРУ	40
11	Веревка короткая для ОРУ	24
12	Кубики пластмассовые для ОРУ	20
13	Палки гимнастические пластиковые	30
14	Султанчики	20
15	Обручи пластиковые: d-100 см. – 20 шт;	20
16	Коврики для упражнений- 20 шт;	20
17	Сетка волейбольная	1
18	Флажки для ОРУ	40
19	Конусы+палки с клипсами	16 ком-тов
20	Мяч футбольный	6
21	Мяч волейбольный	5

Спортивная площадка оборудована безопасным покрытием.

Имеется прыжковая яма с песком, помещение для спортивного инвентаря

Наличие разнообразного физкультурно – спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий кружка «Легкая атлетика»

3.3 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 2007.
2. Парциальная программа раннего физического развития (от 2 месяцев до 7 лет) (Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, А. А. Супрун и др.; под общей редакцией Р. Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. – М., 2022.
3. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2015.
4. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
5. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду - программа и методические рекомендации; Москва, Мозаика-Синтез 2005.
6. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.

Диагностический инструментарий

Цель: определить индивидуальные особенности каждого ребёнка используя пакет диагностических методик

Определение физической подготовленности

- Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).
- Бросание мяча вдаль (скоростно-силовые качества).
- Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).
- Метание в даль мешочка с песком (150-200г)

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу.

Средние возрастно-половые значения показателей физической подготовленности детей

Показатели	Мальчики	6 лет
	Девочки	
Бег 30 м (сек.)	Мальчики	7,8 - 7,0
	Девочки	7,8 - 7,5
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	116 - 123
	Девочки	111 - 123
Бег без учета времени (м)	Мальчики	680
	Девочки	650
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики	15
	Девочки	20
Длина броска правой рукой (м)	Мальчики	4,4-7,9
	Девочки	3,3-5,4
Показатели	Мальчики	7 лет
	Девочки	
Бег 30 м (сек)	Мальчики	7,0 - 6,0
	Девочки	7,2 - 7,0
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	125 - 130
	Девочки	116 - 125
Бег без учета времени (м)	Мальчики	800 - 900
	Девочки	700 - 800
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики	20
	Девочки	25
Длина броска правой рукой (м)	Мальчики	6,0-10,0
	Девочки	4,0-6,8

Высокий уровень – 3 балла Средний уровень. – 2 балла Низкий уровень – 1 балл

Методика проведения

1. Прыжок в длину с места

Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры

«Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный приём «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бег на 30 метров со старта.

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3 м. в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

3. Метание в даль мешочка с песком(150-200г)

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета).

Комплексы общеразвивающих упражнений

Без предметов

1. И.П.: О.С. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4 — и. п. — вдох. Повторить 5—6 раз.
3. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3—постоять, сохраняя равновесие; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.
4. И.П.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4 — И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
5. И.П.: О.С. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2 — и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.
6. И.П.: О.С. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3—правую вниз; 4—левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.
7. И.П.: О.С. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

С гимнастической палкой

1. И.П.: О.С. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — И.П.. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — И.П. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.
3. И.П.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — И.П.. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — И.С. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: И.П. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.
5. И.П.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — И.П. — вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.
6. И.П.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — И.П. — выдох. Повторить 5—6 раз.
7. И.П.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5 раз.

С обручем на двоих

1. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч. 1 — поднять обруч вправо на уровне плеч; 2 — вверх; 3 — влево; 4 — вниз. Повторить 6 раз.
2. И.П.: ноги врозь, обруч сверху горизонтально. 1 — наклон в одну сторону — выдох; 2 — И.П. — вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Вариант: то же, И.П. спиной друг к другу. Повторить по 4 раза.
3. И.П.: О.С. обруч в прямых руках. 1 — один ребенок приседает, другой поднимается на

носки; 2

- И.П.; 3—4 — смена движений. Повторить по 6 раз.
- 4. И.П.: сидя, ноги врозь. Обруч на уровне груди хватом сверху. 1—2 — один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность другому лечь на спину; 3—4 — И.П. То же, со сменой движения. Повторить 5 раз.
- 5. И.П.: лежа на спине рядом, головой в разные стороны, ноги вместе, обруч хватом снизу на бедрах. 1—поднять ноги вверх, продеть их в обруч; 2 — И.П. Повторить 4—6 раз.
- 6. И.П.: О.С. лицом друг к другу, обруч хватом снизу. 1 — поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперед; 2 — И.П.; 3 — шаг назад; 4 — И.П. То же, шаг левой ногой. Повторить по 4 раза.
- 7. И.П.: О.С. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 4 раза.

С мячом

- 1. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — И.П.. Повторить 8—10 раз.
- 2. И.П.: ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.
- 3. И.П.: О.С. мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза.
- 4. И.П.: сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 — И.П.. Повторить 3—4 раза.
- 5. И.П.: О.С. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.
- 6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.
- 7. Закончить комплекс бегом на месте, высоко поднимая колени (20—30 с). Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

Со скакалкой

- 1. И.П.: О.С. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с натянутой скакалкой к груди; 2 — руки вверх; 3 — к груди; 4 — И.П. Повторить 6—8 раз.
- 2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1—3 — пружинящий поворот в сторону — выдох; 4 — И.П. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
- 3. И.П.: О.С. руки со скакалкой внизу. 1 — присесть, разводя колени, руки вверх; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.
- 4. И.П.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1 — резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх; 2 — И.П. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6—8 раз.
- 5. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3—4 — обратное движение — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
- 6. И.П.: О.С. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной; 3—4 — обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
- 7. И.П.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

С гимнастической палкой

- 1. И.П.: О.С. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч. 1 — палку скрестно, левую

сверху; 2 — И.П.; 3 — скрестно, правую сверху; 4 — И.П. Выполнять упражнение с прямыми руками. Повторить 3—4 раза.

- И.П.: О.С. палка внизу, хват сверху за концы. 1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.
- И.П.: то же. 1 — поворот вправо (влево); 2 — И.П. При повороте ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза в каждую сторону.
- И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро присесть, разводя руки в стороны; 2 — быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.
- И.П.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох; 2 — И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.
- И.П.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. 1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.
- И.П.: О.С. палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

Без предметов

- «Хлопок». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — дугами через стороны руки вверх, хлопок; 3—4 — И.П. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.
- И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3—4 — И.П. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.
- «Пружинки». И.П.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4—6 взмахов — пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.
- И.П.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1—2 — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться; 3—4 — И.П. То же, руки в стороны, приподнимая ноги, — «рыбка». То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз.
- «Хлопок под коленом». И.П.: то же, на спине, руки за головой. 1—2 — согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом; 3—4 — И.П. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.
- «Дотянись до пятки». И.П.: стоя на коленях, руки в стороны. 1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо; 3—4 — И.П. То же, другой рукой. Повторить 5 раз.
- «Меняй руки». И.П.: О.С. 1—2 — присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3—4 — и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз.
- «Подскоки». И.П.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 — на левой, 10 шагов. Повторить 3—4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы.
- И.П.: О.С. 1—4 — руки в стороны, поднимаясь на носки; 5—8 — вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

С мячом

- И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — ударить мячом о пол; 2 — поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10—12 раз.
- И.П.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—3 — наклониться вниз - вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги — длительный выдох; 4 — быстро выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.
- И.П.: О.С. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3—4 раза.
- И.П.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1—2 — не сдвигая ноги с

- места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
- И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 — одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2 — то же, в другую сторону. Повторить 8—10 раз.
 - И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8—10 раз.

С мячом

- И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.
- И.П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1—3 — наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше — выдох; 4 — И.П. — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5—6 раз.
- И.П.: О.С. руки вверх. 1—2 — опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги — выдох; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.
- И.П.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1—4 — перебирая руками, катить мяч вокруг себя то водну, то в другую сторону. Повторить 4—5 раз.
- И.П.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1—2 — поднять мяч прямыми ногами вверх — выдох; 3—4 — вернуться в И.П. — вдох. Повторить 4—5 раз.
- И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.

Без предметов

- И.П.: О.С. 1 — руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием носки; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.
- И.П.: О.С. 1 — повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4—5 раз.
- И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — И.П. Повторить 6—8 раз.
- И.П.: О.С. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — коленом вперед; 4 — И.П. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
- И.П.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — И.П. Повторить 5—6 раз.
- И.П.: то же. 1 — сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — И.П. Повторить 5—6 раз.
- И.П.: О.С. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — И.П.; 3 — левую руку и ногу в сторону; 4 — И.П. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп

Без предметов парами

- И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1—4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же, сидя скрестно. Повторить по 8—10 раз.
- И.П.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. То же, из И.П. стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены; стоя спиной и взявшись за руки. Повторить по 5 раз.
- И.П.: стоя на коленях, держась за руки. 1—2 — сесть в одну сторону, держась за руки; 3—4 — И.П. То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.
- И.П.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1—2 — стоящий поднимает ноги вверх; 3—4 — И.П. Сделать несколько раз, затем поменяться местами. Повт. 5 раз
- И.П.: сидя. 1—2 — скользят пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь как можно шире; 3—4 — И.П. То же, приподняв ноги от земли, лежа на спине. Повторить 5—6 раз.
- И.П.: О.С. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно. Повторить 3—4 раза по 20

прыжков, чередуя с ходьбой.