

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско- юношеская спортивная школа  
Камешкирского района»

Рассмотрено:  
на заседании Трудового коллектива  
протокол № 8 от 04.09.2019г.

Утверждаю:  
директор МБУ ДО  
«ДЮСШ Камешкирского района»  
Н.Г.Макарова



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Общефизическая подготовка»**

Направление: физкультурно-спортивное  
Возраст детей: 5-6 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель  
дополнительной общеразвивающей  
программы:  
тренер-преподаватель  
Шаронова Е.Л.

с.Русский Камешкир  
2019 год

## Информационная карта

№	Название раздела	Данные
1	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Камешкирского района»
2	Адрес учреждения	442450 Пензенская область Камешкирский район с. Русский Камешкир ул. Коммунальная, 10 А
3	Сведения о составителе	Шаронова Елена Леонтьевна тренер-преподаватель образование – высшее педагогическое категория – нет адрес: 442450 Пензенская область Камешкирский район с. Русский Камешкир ул. Мира, д. 25
4	Сведение об объединении	объединение «ОФП»
5	Полное название программы	«Общая физическая подготовка»
6	Возраст учащихся	5 – 6 лет
7	Срок реализации	2 года
8	Кол-во групп	4 группы
9	Основные характеристики Программы	
9.1	Направленность	физкультурно-спортивная
9.2	Тип	модифицированная
9.3	По форме организации деятельности	групповая
9.4	По уровню освоения	1 год - познавательный 2 год - формирование умений и навыков
9.5	По масштабу осваиваемого образовательного пространства	муниципальное
9.6	По образовательной области	физкультурно - массовое
9.7	По целевым установкам	развивающая, стремление к достижению целей в области общей физической подготовки
10	Сведения об участии в сетевом взаимодействии	Взаимодействие с дошкольными учреждениями с. Русский Камешкир : МБДОУ детский сад №2

## Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;
- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности. Программа для кружковой работы спортивно – оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844). Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети

старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Общая физическая подготовка (ОФП)-это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное и физическое развитие дошкольника. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Кстати, научные исследования, проведенные учеными, показали, что общая физическая подготовка незаменима для профилактики и лечения многих недугов, способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий физкультурой и спортом.

### **Цель программы**

-воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки и тренировочных занятий;

-содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры дошкольника;

-познакомить и подготовить дошкольников с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) первой ступени (6-8 лет).

Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решать триединые задачи физического воспитания.

### **Задачи программы**

□□**Образовательные:** приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой, популяризация комплекса ГТО среди дошкольников, повышение уровня физической подготовленности детей.

□□**Воспитательные:** содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели, воспитанность, координационные способности.

□□**Оздоровительные:** содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП, создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом.

### **Организация образовательного процесса**

Срок реализации программы – 2 года.

Возраст детей - 1 года обучения - старшая группа (5-6 лет).

2 год обучения – подготовительная группа (6-7 лет)

Количество детей в группе – 10-15 человек

Форма занятия – групповая

Количество занятий в неделю – 1 год обучения (1 раз в неделю по 30 минут)

2 год обучения (2 раза в неделю по 30 минут)

Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

Структура занятия: аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация – 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки, виды испытаний ВФСК ГТО первой ступени (6-8 лет).

### Ожидаемые результаты

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

### Программа педагогического мониторинга

Критерии мониторинга: высокий, средний и низкий уровень.

Планирование работы занятий по общей физической подготовки, основанное с учетом только самочувствия ребенка, его отношения к происходящему и интуиция педагога не может дать хороших результатов. Необходимо вносить коррективы в планы работы, опираясь также на показатели объективных измерений. Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих занятия «ОФП», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем). Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

### Контрольные нормативы

Для оценки общей физической подготовленности детей посещающих спортивно – оздоровительный кружок «ОФП» 2-го года обучения.

#### Челночный бег на 3 x 10 м (сек.) (скоростные возможности)

мал.	низкий	средний	высокий
	10,4	10,1	9,2
дев.	низкий	средний	высокий
	10,9	10,7	9,7

**Бег на 30 м (сек.) (скоростные возможности)**

мал. низкий	средний	высокий
6,9	6,7	5,9
дев. низкий	средний	высокий
7,2	7,0	6,2

**Смешанное передвижение – 1км (выносливость)**

без учета времени

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине –кол-во раз (силовые качества)**

мал. низкий	средний	высокий
5	6	13
дев. низкий	средний	высокий
4	5	11

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - кол-во раз (силовые качества)**

мал. низкий	средний	высокий
7	9	17
дев. низкий	средний	высокий
4	5	11

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу –достать пол (гибкость)**

мал. низкий	средний	высокий
	пальцами	ладонями
дев. низкий	средний	высокий
	пальцами	ладонями

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) (скоростно-силовые возможности)**

мал. низкий	средний	высокий
115	120	140
дев. низкий	средний	высокий
110	115	135

**Бросок набивного мяча на расстояние, см (масса 1 кг) (сила рук)**

мал. низкий	средний	высокий
< 200 см	> 250 см	> 300 см
дев. низкий	средний	высокий
< 190 см	> 230 см	> 280 см

**Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м –кол-во попаданий (координационные способности)**

мал. низкий	средний	высокий
2	3	4
мал. низкий	средний	высокий
2	3	4

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

В зависимости от объективных условий, способностей и уровня развития детей возможно варьирование тем занятий, корректировка количества часов, отведенных на изучение отдельных разделов и тем программы.

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	май
<b>Теоретические знания</b>	<b>5</b>									
История физической культуры	1	0,5			0,5					
Гигиена, врачебный контроль	2		0,5		0,5		0,5		0,5	
Техника безопасности	2	0,5	0,5			0,5			0,5	
<b>Практические занятия</b>	<b>29</b>									
<b><i>ОФП</i></b>	<b>24</b>									
Гимнастика	8			2	1	0,5	1,5	1	1	1
Легкая атлетика	9	1	3				1	2	2	
Подвижные игры	5			1	2			1		1
Лыжная подготовка	2					1	1			
<b><i>Практические умения</i></b>	<b>5</b>									
Тестирование	4		1	1						2
Соревнования	1					1				
<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

## Учебно-тематический план 2-го года обучения

В зависимости от объективных условий, способностей и уровня развития детей возможно варьирование тем занятий, корректировка количества часов, отведенных на изучение отдельных разделов и тем программы.

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	май
<b>Теоретические знания</b>	<b>6</b>									
История физической культуры	2	1			0,5			0,5		
Гигиена, врачебный контроль	2	0,5			0,5		0,5		0,5	
Техника безопасности	2	0,5			0,5		0,5		0,5	
<b>Практические занятия</b>	<b>60</b>									
<b><i>ОФП</i></b>	<b>54</b>									
Гимнастика	15		2	3	3		2	3	2	
Легкая атлетика	23	2	5	2	1,5			2,5	5	5
Подвижные игры	12			3	3	2	1	2		1
Лыжная подготовка	4					2	2			
<b><i>Практические умения</i></b>	<b>6</b>									
Тестирование	5		2				1			2
Соревнования	1					1				
<b>Всего часов</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>



## Содержание изучаемого курса

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, плавание, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения. Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных учреждений вошли и такие виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, упражнения на тренажерах, аэробика, общая физическая подготовка, спортивные секции и многое другое. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Под воздействием упражнений ОФП улучшаются функции сердечно –сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов. ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы. ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно –сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным инфекционным и другим заболеваниям. Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх. Санитарно –гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, гимнастики, акробатики, подвижных игр, корректирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Программа способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

### **I. Теоритические навыки**

#### ***Понятие о физической культуре***

- значение занятий физической культурой;
- распорядок дня и двигательный режим.

#### ***Гигиена, врачебный контроль, травматизм***

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- закаливание;
- основные причины травматизма;

-признаки заболевания.

### ***Самоконтроль, техника безопасности***

-правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице;

-правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

## **II. Общая физическая подготовка**

### ***Гимнастика***

-строевые упражнения;

-построения и перестроения;

-шеренга, колонна, размыкание;

-расчет по порядку;

-рапорт;

-ходьба в ногу;

-строевой шаг;

-интервал;

-дистанция;

-повороты на месте и в движении.

-общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

### ***Упражнения на гимнастических снарядах***

-на гимнастической стенке;

-на гимнастической скамейке;

-прыжок через препятствие.

### ***Акробатические упражнения***

-группировка;

-перекаты;

-кувырок вперед;

-стойка на лопатках;

-стойка «мостик»;

-поворот в сторону.

### ***Силовые упражнения***

-лазание;

-перелазание;

- висы;

- упоры;

- равновесие;

- преодоление полосы препятствия.

### ***Упражнения на преодоление собственного веса***

-для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров;

-для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах ( в том числе в парах);

для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах;

-упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

### ***Легкая атлетика***

-ходьба обычная и с различными положениями рук;

- с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий;
- высокий старт;
- челночный бег (3x10м);
- бег на короткие дистанции 30 м;
- бег в медленном темпе до 300м;
- бег на выносливость (смешанное передвижение) 1000м;
- финиширование.
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту способом «перешагиванием».
- броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность;
- метание малого мяча с разбега;
- преодоление полосы препятствий.

### *Подвижные игры*

- « У ребят порядок строгий»
- « Запрещенное движение»
- «Быстро по местам»
- «вызов номеров».
- «Что изменилось».
- «Отгадай, чей голосок».
- «Салки».
- «Ловкие ребята».
- «Совушка».
- «Два мороза».
- «Волк во рву».
- «Мяч – соседу».
- «Через кочки и пенечки».
- «Космонавты».
- «Мяч – среднему».
- «Караси и щука».
- «Охотники и утки».
- «Уточка».
- «Не давай мяча водящему».
- «Не оставайся на полу».
- «Бой петухов».
- «День и ночь».
- «Перебежка с выручкой».
- «Веревочка под ногами».
- «Прыжок за прыжком».
- «Попади в мяч».
- «Перестрелка».
- «Тяни в круг».
- «Кто сильнее?».
- «Перетягивание каната».
- «Бег командами».
- «Встречная эстафета».
- «Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

## *Лыжная подготовка*

- строевые упражнения с лыжами.
- построение, рапорт, основные команды, переноска лыж.

### ***Передвижение на лыжах***

- ступающий шаг;
- скользящий шаг.
- подъем;
- подъем «лесенкой».

### ***Спуск***

- прямой спуск;
- косой спуск.

### ***Торможение***

- торможение «плугом».
- торможение «полуплугом».

### ***Повороты переступанием***

### ***Ходьба на лыжах 1000м***

## **III. Выполнение контрольных нормативов**

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

### **В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

### **В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение;

### **В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры самостоятельно;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- знание практических основ ОФП и здорового образа жизни;
  - физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
  - развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия;
  - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
  - формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
  - самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения;
  - обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки;
  - воспитывать личность ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
  - повышение работоспособности и двигательной активности;
  - развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения.
- Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности

### **Организация образовательного процесса**

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «интервальный», «круговой тренировки».

### **Методические рекомендации**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

### **Методическое обеспечение**

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.
- фитбол – мячи – 2 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 3 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 10 шт.
- низкая перекладина- 1шт.
- теннисный мяч-5шт.
- секундомер-1 шт.
- рулетка – 1 шт.

Данная программа не ставит целью представить систему и методику работы по развитию основных движений и физических качеств детей дошкольного возраста. В предлагаемой

программе сделана попытка представить варианты содержания некоторых форм организованной двигательной деятельности дошкольников вне занятий, созданию положительного эмоционального тонуса и оздоровлению дошкольников.

### **Список литературы**

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.
2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
3. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.
4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.

## Тематическое планирование

### Сентябрь

1 зан.– Основы знаний.

Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры.

Легкая атлетика: ОРУ с малым мячом. Бег в медленном темпе.

Гимнастика: ходьба по ограниченной плоскости.

Подвижные игры с мячом: Игра «Перестрелка».

2зан. - Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному.

Легкая атлетика: бег в медленном темпе 300 метров. ОРУ с мячом.

Школа мяча: отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок и ловля мяча.

Гимнастика. Ходьба с заданиями, упражнения в равновесии (совершенствование).

Подвижная игра «Ловишки с мячом».

3зан. – Гигиена и врачебный контроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма.

Легкая атлетика: совершенствование строевых упражнений перестроения в шеренгу и колонну по одному. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в даль. Знакомство с техникой метания.

Гимнастика: упражнения в равновесии (стойки).

Подвижные игры с прыжками «Зайцы в огороде».

4 зан. – Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа).

Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки).

Совершенствование техники метания малого мяча в даль.

Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (обучение).

Подвижные игры с бегом: «Ловишки с лентами».

5 зан – Ходьба и бег с заданиями: повороты на месте и в движении.

ОРУ с короткой скакалкой.

Тест на выносливость: бег на длинную дистанцию.

Проведение межличностных соревнований по легкой атлетике.

6 зан. – Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом.

ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Знакомство с техникой прыжка.

Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (совершенствование).

Подвижные игры со скакалкой «Рыболов».

7 зан. – Ходьба и бег с заданиями.

ОРУ с малым мячом.

Легкая атлетика: знакомство с техникой метания малого мяча в цель.

Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Подвижные игры с прыжками «Волк во рву».

8 зан. – Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания.

ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: тест бег на короткую дистанцию 30 метров.

Гимнастика: прыжки через длинную скакалку (знакомство).

Подвижные игры на развитие логического мышления «Запрещенное движение», «Что изменилось».

9 зан. – Ходьба и бег со сменой направляющего.

ОРУ с мячом.

Легкая атлетика. Тест: прыжок в длину с места.

Школа мяча: бросок мяча в корзину различными способами.

Подвижные игры – эстафеты с мячом.

10зан. - Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. Участие в окружных соревнованиях по бегу на длинные дистанции «Золотая осень».

11 зан. – Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом на месте.

ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: совершенствование техники метания малого мяча в даль (межличностные соревнования).

Гимнастика: совершенствование техники прыжков через длинную скакалку.

Подвижная игра с бегом «Третий лишний».

12 зан. – Закрепление знаний, полученных на занятиях. Совершенствование двигательных умений и навыков в играх- эстафетах с мячом, со скакалкой.

13 зан. – Спортивный досуг. Повышение мотивации детей к занятиям оздоровительными формами физической культуры. Повышение уровня двигательной подготовленности и укрепление здоровья детей.

## **Октябрь.**

1зан. - История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.



Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног. Подвижные игры по желанию детей.

2 зан. – Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?».

Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов.

ОРУ с обручем.

Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч.

Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.

3 зан. – ОРУ с мячом.

Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность.

Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость.

Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».

4 зан. – Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве.

ОРУ без предмета.

Легкая атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки – многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление).

Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.

Подвижная игра с бегом «День и ночь».

Ознакомление с игрой в шашки.

5 зан. – Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Ходьба и бег с заданиями (поворотами на 180 и 360 градусов). Прыжки в длину с разбега. Развивать координацию движения.

ОРУ с мячом. Школа мяча. Закрепление навыка ведения мяча правой рукой, передачи его от груди. Броски мяча по корзине способом от груди. Передача мяча в движении.

Подвижная игра «Перелет птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание.

6 зан. – Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево.

Легкая атлетика: ходьба обычная, с заданием (выполнение по сигналу упражнения на равновесие). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением.

Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей.

Игра в шашки. Обучение тактики ведения игры.

7 зан. - Легкая атлетика: ходьба с различным положением рук. Легкий бег. Чередование бега с ходьбой. Метание в даль медбола способом из-за головы. Развивать силу, выносливость.

Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловли. Мяч должен попадать точно в руки.

Подвижная игра «Ловишка с мячом». Уметь убежать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде.

Игра в шашки с партнером по команде.

8 зан. - Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения.

Легкая атлетика. Медленный тренировочный бег со сменой направляющего. Многоскоки. Развивать общую выносливость. Ходьба и бег с заданиями.

Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения.

Игра в шашки. Развитие интеллектуальных способностей.

9 зан. – ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Учить детей двигаться синхронно, ритмично. Развивать у детей координационные способности, чувство ритма.

Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами.

Легкая атлетика: метание медбола в цель. Развивать силу, глазомер.

Подвижные игры с бегом и прыжками по желанию детей.

10 зан. – Строевые упражнения. Закрепление знаний перестроений из одной колонны в две методом разведения.

Легкая атлетика: Ходьба и бег с заданиями в колонне по одному и в рассыпную. Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на левой и правой ноге (чередование).

Прыжки в глубину. Развивать координационные способности.

Гимнастика: ОРУ с медболами. Развитие силовой выносливости. Упражнения на равновесие.

Игра в шашки. Обучение тактики ведения игры.

11 зан. – Проведение шашечного турнира среди обучающихся. Выявление лидеров. Отбор на окружные соревнования по шашкам.

12 зан. – Строевые упражнения. Построение в несколько колонн. Выполнение ОРУ в 3-х колоннах.

Легкая атлетика. Ходьба и бег с различным темпом. Уметь правильно координировать движение рук и ног.

Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Развивать координационные способности.

Игры - эстафеты с различными мячами.

13 зан.(51-52 час) – Участие в окружных соревнованиях по шашкам.

## **Ноябрь.**

1 зан. – Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма.

Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа.

Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

2 зан. – Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения.

Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекуты в правую и левую стороны. Статическое напряжение.

Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком. Развивать меткость.

Подвижная игра «Мяч среднему»

3 зан. – Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом.

Гимнастика: ОРУ у гимнастической стенки.

Лазание одноименным способом (обучение).

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.

Легкая атлетика: ходьба и бег со сменой направляющего. Прыжок в глубину (закрепление).

Подвижная игра на внимание «Запрещенное движение».

4 зан. – Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противоходом.

Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному – врассыпную).

Прыжки через небольшое возвышение (серия).

Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекуты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.

Школа мяча: подготовка к соревнованиям (броски, передачи, ловля различными способами).

Подвижная игра с элементами баскетбола.

5 зан. Легкая атлетика: Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски медбола от груди. Развивать силу.

Гимнастика: ОРУ с медболом. Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса. Упражнение на равновесие (балансировка на медболе стоя руки в стороны). Ходьба по рукоходу. Закреплять разноименный способ лазания.

Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «перетягивание каната».

6 зан. – Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки – серийные прыжки через предметы. Развивать координацию.

Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия.

Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.

7 зан. – Легкая атлетика: ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком. Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления. Медленный бег на выносливость 3 мин.

Гимнастика. ОРУ без предметов с элементами ритмической гимнастики. Развивать чувство ритма. Укреплять желание регулярно заниматься упражнениями.

Школа мяча: закреплять передачи мяча с низу, с верху, от груди, как на месте, так и в движении. Развивать глазомер, координацию движения. Броски и ловля мяча. Профилактика травматизма.

8 зан. – Легкая атлетика: Ходьба в полу приседе, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по канату (профилактика плоскостопия). Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку.

Гимнастика: ОРУ с массажным мячиком. Уметь воздействовать на активные точки при помощи массажного мяча. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом с переходом на другой пролет. Уметь координировать движения. Развивать волевые качества.

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.

9 зан. – Легкая атлетика: Ходьба и бег с заданиями. Учить детей рациональному дыханию.

Гимнастика. Расширение представления о пространстве справа, слева, впереди, перед. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонны. Повороты на право, налево прыжками на месте.

ОРУ с обручем. Прыжки во вращающийся обруч, укрепление мышц живота с помощью обруча. Уметь как можно дольше удерживать вращающийся обруч на поясе. Развивать координационные способности.

Школа мяча: забрасывание мяча в корзину. Развивать меткость. Воспитывать у детей соревновательный дух. Учить правильно оценивать свои действия и действия товарищей по команде.

Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок».

10 зан. – Легкая атлетика: Ходьба и бег с поворотами на 180 и 360 градусов. Развивать вестибулярный аппарат. Прыжки с заданиями: в правую и левую стороны, через невысокие предметы.

Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Уметь переносить свое тело через скамейку. Укреплять мышцы плечевого пояса. Подъем корпуса в сед из положения лежа. Укреплять мышцы живота.

Подвижная игра «Перелет птиц». Закреплять навыки в лазании по гимнастической лестнице.

11 зан. – Легкая атлетика: чередование ходьбы и бега. Прыжки с продвижением вперед через небольшие предметы.

Гимнастика: ОРУ с обручем. Прыжки через вращающийся обруч, вращение обруча вокруг пояса. Укреплять мышцы живота. Силовая подготовка. Сгибание рук в упоре лежа на скамейке. Акробатические упражнения. Перекаты в правую и левую стороны.

Подвижные игры – эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

12 зан. – Участие в окружных соревнованиях «Веселые старты».

13 зан. – Спортивный досуг с элементами «Школы мяча»

## **Декабрь**

1 зан. – Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную. Уметь быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы.

Закаливание: разновидности закаливания (воздухом, водой). Воспитывать у детей желание регулярно заниматься физической культурой, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.

Признаки заболевания. Основные причины травматизма.

Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч – среднему».

2 зан. – Ходьба и бег с заданиями.

Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса.

Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Уметь передавать и принимать мяч сверху.

Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».

3 зан. – Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание.

Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Силовые упражнения – уметь спускаться по гимнастической лестнице только на руках. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Уметь удерживать собственный вес, сохранять равновесие.

Подвижная игра «Два мороза», «Третий – лишний», «Запретное движение».

4 зан. – Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега.

Гимнастика: ОРУ с медболом. Развивать силовые способности. Укреплять мышцы живота и плечевого пояса. Уметь удерживать равновесие, стоя на медболе. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения.

Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях.

Игра «Перебрось мяч через сетку».

5 зан – Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер.

Гимнастика: ОРУ с медболом в парах. Воспитывать внимательное отношение друг к другу. Уметь действовать слаженно. Упражнение на равновесие «Цапля» на медболе. Силовая подготовка. Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга.

Подвижная игра «Бой петухов», удержать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок».

6 зан. – Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения.

Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: группировка, перекувытки, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах.

Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами( лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком).

Подвижная игра: « Попади в мяч».

7 зан. – Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа.

Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: перекаты, группировки из различных исходных положений, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

8 зан. – Строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге)

Гимнастика: ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Упражнения для развития гибкости туловища: упражнения на сгибание и разгибание тела. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.

Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах, тройках.- с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу.

9 зан. – Ходьба и бег с различными заданиями.

Гимнастика: ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения в ходьбе, беге, с высоким подниманием бедра, прыгать с ноги на ногу, передавать игровые образы различного характера, поднимать руки в разных направлениях. Поочередно выбрасывать ноги вперед, в сторону, назад на прыжке (подскоках), приставной шаг с приседаниями. Выполнять варианты ритмической гимнастики.

Подвижная игра: « Два мороза».

10 зан. – Гимнастика: Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки.

Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Правила игры. Передвижения. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Подвижная игра: « Попади в корзину».

11 зан. – Легкая атлетика. Ходьба на носках, на пятках, перекатом.

Гимнастика: Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Закрепление. Развивать координацию движения.

Подвижная игра: « Салки».

12 зан. – ОРУ без предметов.

Лыжная подготовка: Имитация ходьбы на лыжах. Координированные движения рук и ног. Техника безопасности лыжной подготовки.

13 зан. – Ору без предметов. Обучение транспортировки лыж.  
Лыжная подготовка: Обувание лыж. Ступающий шаг. ( в зале).

## **Январь**

1 зан. – Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо.

Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет.

Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».

2 зан. – Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди.

Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке: Поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе на верхней перекладине гимнастической стенке. Удерживание «угла» в висе.

Спортивные и подвижные игры: « Попади в корзину», « Не давай мяч водящему».

3 зан. – Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа.

Гимнастика ОРУ с обручем. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями – с остановкой, с приседаниями, с поворотом, на носках. Лазание по гимнастической стенке. Поднимание и опускание прямых ног в висе, удерживание « угла» в висе.

Спортивные и подвижные игры: « Ловля обезьян», « Мяч через сетку».

4 зан. – Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость.

Гимнастика ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: Упоры стоя, лежа, равновесие на правой ( левой) ноге, перекаты.

Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», « Мяч водящему».

5 зан. – Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой.

Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Школа мяча: броски, ловля различными способами.

Спортивные и подвижные игры: «Мяч через сетку», « Ловишки».

6 зан. – Бег с чередованием с ходьбой до 4-5минут.

Гимнастика: ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром( высота 40-50см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца.



Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».

7 зан. – Строевые упражнения . Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом.

Легкая атлетика: ОРУ с мячами. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед, Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.

Гимнастика Танцевально- ритмические упражнения: ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения в ходьбе , беге.

Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки».

8 зан. – Легкая атлетика Ходьба с различными заданиями. Чередование с ходьбой разными способами( скрестно, ноги врозь, вместе, одна нога вперед, другая сзади). Прыжки через различные предметы разными способами.

Гимнастика: использование танцевально-ритмических упражнений. Уметь согласовывать движения в ходьбе, беге под музыку, прыгать с ноги на ногу, передавать игровые образы различного характера. Выполнение варианта ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Удочка».

9 зан. – Легкая атлетика Ориентировка в пространстве. Расширение представлений о пространстве справа, слева, сверху, внизу, впереди.

ОРУ с малыми мячами. Прыжки в длину с места.

Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Запретное движение».

10 зан. – Легкая атлетика: ОРУ без предметов

Лыжная подготовка: Приставные шаги в сторону, повороты на месте, ступающий шаг.

Подвижные игры: « Перестрелка»

11 зан. – Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Метание в цель.

Лыжная подготовка: Приставные шаги в правую, в левую стороны, повороты налево, направо, кругом, ходьба на лыжах ступающим шагом, Передвижение ступающим шагом по не глубокому и глубокому снегу, по пологому склону(2-4\*).

Игровые задания: Кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку.

Подвижные игры: Игры со снегом , «Кто быстрее до флажка».

12 зан. – Легкая атлетика: ОРУ со снежками. Метание их в цель.

Лыжная подготовка: Ходьба ступающим шагом, передвижение скользящим шагом. Повороты на месте.

Спуски с пологого склона и подъемы на него способом «лесенкой».

Игровые задания: С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки, Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Принеси флажок».

13 зан. – Легкая атлетика ОРУ со снежками. Метание их вдаль.

Лыжная подготовка: Ходьба скользящим шагом, спуски с пологого склона, подъемы на пологий склон способом «лесенка». Обход змейкой лыжных палок, Прохождение скользящим шагом дистанции 300метров.

Игровые задания: Пройти отрезок дистанции отмеченной флажками с максимальной скоростью.

Подвижные игры: « Попади в обруч», « Брось до флажка».

## **Февраль**

1 зан.- Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Метание снежков в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка: Ориентировка в пространстве, повороты на месте, направо, налево, кругом. Спуски с пологого склона, подъемы способом «лесенка» на пологий склон. Прохождение дистанции 300метров на выносливость.

Подвижные игры: « Собери флажки», « Кто быстрее добежит».

2 зан. – Легкая атлетика ОРУ с флажками. Метание снежков в вертикальную цель.

Лыжная подготовка: Прохождение дистанции 300метров на выносливость.

Игровые задания: С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

Подвижные игры: « Не задень воротца», « Кто дальше скатится».

3 зан. – Легкая атлетика ОРУ без предметов. Метание снежков разными способами.

Лыжная подготовка: Прохождение дистанции 300 метров на скорость.

Игровые задания: Пройти скользящим шагом 15-20 метров с наименьшим количеством шагов.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Кто быстрее дойдет до флажка».

4 зан. – Легкая атлетика ОРУ без предметов. Метание в цель, на дальность.

Лыжная подготовка: Подготовка к окружным соревнованиям по лыжам.

Прохождение дистанции 300метров на скорость.

Игровые задания: Пройти отрезок скользящим шагом по лыжне предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками – это полный скользящий шаг.

Подвижные игры: Игры – эстафеты.

5 зан. – Строевые упражнения: Построение в одну, две колонны, шеренги. Размыкания и смыкания. Повороты на месте переступанием, прыжком. Ходьба противоходом и по диагонали зала. ОРУ с малыми мячами.

Легкая атлетика: Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см).

Многоскоки. Прохождение полосы препятствия.

Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».

6 зан – Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками(15-20раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.

Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».

7 зан. – Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.

Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.

Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Попади в обруч».

8 зан. – Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте.

Легкая атлетика: прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Спортивные и подвижные игры: «Вызов по номерам».

9 зан. – Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки.

Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Спортивные и подвижные игры: «Что изменилось».

10 зан. – Строевые упражнения: перестроения из шеренги в круг, из круга в рассыпную.

Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч водящему».

11 зан. – Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления, Бег не сгибая колени, Ходьба на носках, пятках, прогнувшись.

Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч среднему».

12 зан. – Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две, три.

Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо, боком.

Спортивные игры: Эстафеты с использованием упражнений на равновесие.

## Март

1 зан. – История физической культуры. Развитие физической культуры в России. Гимнастика ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в полуприседе.

Спортивные и подвижные игры: «Проползи не урони».

2 зан. – Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Школа мяча: ведение мяча: правой, левой, рукой, попеременное ведение мяча на месте, в движении.

Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Перебрось через сетку».

3 зан. – Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок».

Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Хитрая лиса».

4 зан. – Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо.

Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами.

Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».

5 зан. – Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Гимнастика ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке, обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом.

Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».

6 зан. – Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки.

Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».

7 зан. – ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места.

Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок».

Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков».

8 зан. – Ходьба и бег со сменой направления и темпа.

ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика:

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед,

Гимнастика: Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Школа мяча: ведение мяча, броски, ловля разными способами.

Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».

9 зан. – Ходьба и бег с различными заданиями.

Легкая атлетика ОРУ с мячами. Прыжки с разбега способом «согнув ноги», метание теннисного мяча в даль.

Школа мяча : упражнения в парах, ловля и броски знакомыми способами.

Спорт. и подвижные игры: «Попади в корзину», « Перебрось через сетку».

10 зан. – Ориентировка в пространстве: повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: Прыжки в глубину с высоты 40 см, метание теннисного мяча в цель. Прыжки через короткую скакалку.

Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Прыжок за прыжком».

11 зан. – Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут.

ОРУ без предметов направленные на сохранение правильной осанки.

Легкая атлетика: Метание медболов на дальность.

Спортивные и подвижные игры: «Сбей кеглю», «Брось до флажка».

12 зан – Ходьба с высоким подниманием бедра, бег с различными заданиями , со сменой направляющего. ОРУ с медболами. Легкая атлетика Метание медбола в цель, прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед.

Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Сбей кеглю».

13 зан.– Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.

Легкая атлетика Метание малого мяча в даль, в цель. Многоскоки прохождение полосы препятствия.

Подвижные игры: «Попади в обруч», « Перестрелка».

14 зан. – Спортивный досуг по зимним видам спорта (санки, лыжи, клюшки, ледянки, снежки). Игры-эстафеты на знакомом материале.

## Апрель

1 зан. – Олимпийские чемпионы России. Техника безопасности на уроках физкультуры. ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа.

Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола. Игры в парах: Ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением. Игра пионербол.

2 зан. – Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в рассыпную.

ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег 30 метров с высокого старта.

Прыжки с места в длину.

Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил –беги в конец колонны( отбил-прием мяча снизу двумя руками).

3 зан. –Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель.

Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции.

Метание малого мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

4 зан.– Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров.

Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».

5 зан. – Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 – 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание ленточки в вертикальную цель. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку.

Спортивные и подвижные игры: Подвижная игра «Вызов номеров».

6 зан. – Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.

7 зан. – Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».

8 зан. – Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями.

Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической лестнице одноименным способом в среднем темпе. Висы прогнувшись, согнувшись, спуск на одних руках.

Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу».

9 зан. – Легкая атлетика: строевые упражнения. Построения в колонну, в шеренгу, перестроение в две колонны, в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Метание медбола на дальность 5-6 метров.

Гимнастика: Выполнение упражнений на гимнастической стенке: «уголки», «звездочки».

Спортивные и подвижные игры: «сбей кеглю».

10 зан. – Бег с чередованием с ходьбой, ходьба с перекатом с пятки на носок. ОРУ с обручем.

Легкая атлетика: Прыжки с высоты 40см. Преодоление полосы препятствий. Элементы акробатических упражнений. Равновесие на правой и левой ноге.

Спортивные и подвижные игры: «Бездомный заяц», «Кто сделает меньше прыжков».

11 зан. – Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячами. Прыжки через обруч на месте и с продвижением вперед. Упражнения для укрепления мышц живота с помощью гимн. обруча.

Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Зайцы в огороде».

12 зан. – Спортивные и подвижные игры: Линейные эстафеты с мячом.

13 зан. – Спортивный досуг с элементами спортивных игр. Соревнование по пионерболу.

## **Май**

1 зан. – Ходьба, бег с заданиями: враспынную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами.

Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку.

Гимнастика: Ходьба по бревну с различными положениями рук.

Подвижная игра по желанию детей.

2 зан. – Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м.

Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола. Упражнения в парах.

Подв. Игра: «Попади в корзину».

3 зан. – Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким приземлением.

Спортивные и подвижные игры: упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».

4 зан. – Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину.

Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие.

Подвижная игра «Лови мяч».

5 зан. – ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки-бродилки».

Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Бег 30м. с высокого старта.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

Тестирование: прыжки в длину с места.

6 зан. – ОРУ с обручем. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон.

Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Перебрось мяч».

7 зан. – Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест.

Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше».

Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

8 зан. – Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами.

Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» на дальность.

Бег на короткие дистанции 30м. Тест.

Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку.

Подвижная игра: «Ловишки с мячом».

9 зан. – Ориентировка в пространстве (справа, слева, вверх, вниз, друг за другом, через одного). ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» в даль. Многоскоки на двух ногах.

Спортивные и подвижные игры: школа мяча: броски от груди, снизу, из-за головы, от плеча, забрасывание мяча в корзину. Игра «Метко в цель».

10 зан. – Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега.

Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом.

Тестирование: метание малого мяча вдаль.

11 зан. – Ходьба и бег с изменением направления, в различном темпе. ОРУ с мячом.

Легкая атлетика: прохождение полосы препятствий.



Гимнастика: работа на гимнастической лестнице. Висы, удерживание угла в вися, поднимание и опускание согнутых и прямых ног в вися.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола (передачи и подача мяча). Игра пионербол.

12 зан. – ОРУ с мячом. Легкая атлетика: метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели.

Спортивные и подвижные игры по выбору детей.

13 зан. – Летний спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

месяц	тема	виды деятельности	количество занятий
Сентябрь (17,19) (2,,9,16,23,30)	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места, скоростные качества П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.	2/8/4
	Диагностика физической подготовленности.	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	
Октябрь (3,10,17,24,31)	«Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.	5/9/8
	«Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/ и «Волшебный лес», упр. психогимнастики.	
Ноябрь (7,14,21,28)		ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы, п/и «Магазин», упр. самомассажа.	4/9/9
	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты,	

		подвижные игры, игра малой подвижности	
Декабрь (5,12,19,26)	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	4/8/9
	«Мы- гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	
Январь (16,23,30)	«День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.	3/8/6
	«Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.	
Февраль (1,8,15,22,29)	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П.и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	4/8/7
	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	
Март (1,15,22,29)	« Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	4/8/8
	«В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности.	
Апрель (3,10,17,24)	«Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики.	4/8/8
	«Мы сильные, смелые,	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и	

	ловкие»	«Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	
Май (3,17,24,31)	Диагностическое занятие		4/7/9
	«Город физкультурный»	Занятия на тренажёрах, подвижные игры.	
Итого:			34/73/68