

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 162

Принята
педагогическим советом
МБДОУ детский сад № 162
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ детский сад № 162
Н.В. Лебедева
Приказ № 183 от 03.09.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ИГРАЯ – РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»**

Программа согласована:

Начальник отдела коррекционной работы и дошкольных учреждений (дошкольных образовательных учреждений) управления образования Администрации г. Твери

_____ Серая Т.В.

Содержание:

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Новизна, особенности Программы.....	3
1.3. Цели и задачи реализации Программы	4
1.4. Принципы реализации Программы «Играя – растем здоровыми».....	4

II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации двигательной деятельности	5
2.2. Методы обучения.....	5
2.3. Этапы реализации дополнительной образовательной программы.....	5
2.4. Организация жизнедеятельности детей.....	6
2.5. Ожидаемые результаты	6
2.6. Формы подведения итогов	6
2.7. Учебно-тематический план	7
2.8. Методические рекомендации для физического воспитания детей 4-7 лет «Играя- растем здоровыми».	7
2.9. Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения.....	10
2.10. Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения.....	15
2.11. Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения.....	20
Приложение № 1.....	25
Приложение № 2	27
Приложение № 3.....	27

III. Методическое обеспечение..... 28

IV. Литература28

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения жизненного тонуса.

Таким образом, появилась необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления, эффективных средств развития двигательной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы возможно в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребёнка. А этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играя – растем здоровыми» (далее Программа) направлена на увеличение двигательной активности воспитанников через различные подвижные игры.

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребёнку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

1.2. Новизна, особенности Программы

В ходе реализации Программы запланированы игры-эстафеты, командные игры с элементами спорта. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие вышесказанного дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы соперников.

При разработке учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 4-7 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научиться самостоятельно находить решения, проявлять инициативу.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель Программы: обучение старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

Задачи оздоровительного направления:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями. обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- способствовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления:

- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.
- воспитывать умение действовать в команде.

1.4. Принципы реализации Программы

Программа формирует ценностное отношение к здоровому образу жизни, совершенствует двигательную деятельность у детей в процессе организации занятий. Программа определяет систему психолого-педагогических принципов:

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *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 общедоступными 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.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, где индивидуально-дифференцированный подход обеспечивается:
- игрой на полной площадке или её половине;

- использование инвентаря разного веса и размера (мяч, шайба, волан, ракетка и т.д.)
- увеличение или уменьшение расстояния между партнёрами в действиях парами (2,3,4м);
- дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
- вариативностью обучения с учётом половых признаков;
- подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации двигательной деятельности:

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

2.2. 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 др.).

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

- *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 др.).

- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида спорта, воспитанники совершенствуют свою координацию.

2.3. Этапы реализации Программы:

Возраст детей, участвующих в реализации Программы – 4-7 лет.

Дети средней группы – 4-5 лет; дети старшей группы – 5-6 лет; дети подготовительной к школе группы – 6-7 лет.

Сроки реализации программы – 3 года.

Формы и режимы занятий. Программа рассчитана на 72 занятия в год. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с сентября по май, 8 раз в месяц по 20 минут - (первый год обучения); 25 минут - (второй год обучения), 30 минут - (третий год обучения) во второй половине дня. Индивидуальная работа с детьми.

Направленность развития физических качеств на занятиях (таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации Программы	Возрастная группа	Направленность программы
1 год обучения	4-5 лет;	Подвижность, координация движения, гибкость и сила мелких мышечных групп
2 год обучения	5-6 лет	Быстрота, ловкость, координация движения, гибкость и сила мелких мышечных групп (кисти)
3 год обучения	6-7 лет	Быстрота, сила мышц рук и гибкость

2.4. Организация жизнедеятельности детей

Вводные занятия. Группы детей для занятий «Играя - растем здоровыми» комплектуются с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

В структуру занятий входят различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д.), дыхательная гимнастика, а также обучение элементам бадминтона, футбола и баскетбола. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

2.5. Ожидаемые результаты:

- Сформирован устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям.
- Воспитанники владеют новыми двигательными действиями, обучены правильной технике выполнения элементов спортивных игр.
- У детей сформированы положительные морально-волевые качества: дисциплинированность, умение действовать в команде, стремление к здоровому образу жизни.
- Повысилась физическая подготовленность дошкольников : спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность.
- Снизилась заболеваемость воспитанников.

2.6. Формы подведения итогов

Результаты реализации программы предполагается оценивать по выступлениям на спортивных соревнованиях ДОУ, а также по результатам оценки уровня физического развития, физической подготовленности и показателей здоровья детей в ходе ежегодного анализа. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы (таблица 2).

Таблица 2

№ п/п	Форма подведения итогов	Сроки	Ответственный
1	Соревнования в ДОУ «Веселые старты»	Февраль	Инструктор по физической культуре
2	Спортивные соревнования совместно с родителями	март	Инструктор по физической культуре
3	Презентация результатов деятельности работы	май	Инструктор по физической культуре

2.7. Учебно-тематический план

№ п/п	Мероприятие	Год обучения		
		год обучения	II год обучения	III год обучения
1.	<i>ОФП (упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости)</i>	23 занятия	23 занятия	23 занятия
2.	<i>Техническая подготовка</i>			
2.1.	Футбол	15 занятий	15 занятий	15 занятий
2.2.	Бадминтон	15 занятий	15 занятий	15 занятий
2.3.	Баскетбол	15 занятий	15 занятий	15 занятий
2.4.	Психокоррекционные игры и упражнения	по плану	по плану	по плану
3.	<i>Тактическая подготовка</i>			
3.1.	Соревнования	Согласно годовому планированию двигательной деятельности	Согласно годовому планированию двигательной деятельности	Согласно годовому планированию двигательной деятельности
3.2.	Контрольно-проверочные испытания	4 занятия	4 занятия	4 занятия
4.	<i>Подвижные игры</i>	по плану	по плану	по плану
<i>Итого занятий в год</i>		72 занятия	72 занятия	72 занятия

2.8. Методические рекомендации для физического воспитания детей 4-7 лет

Футбол

Задачи обучения:

Дети 4-5 лет

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар.
3. Развивать координацию движений, ловкость.

Дети 5-6 лет

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
3. Продолжать развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Дети 6-7 лет

1. Повторять и закреплять правила игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

Дифференцированный подход к обучению игре в футбол

осуществляется путем:

- комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;
- увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
- рациональной дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

Бадминтон

Задачи обучения:

Дети 4-5 лет

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой;
3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Дети 5-6 лет

1. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.
3. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Дети 6-7 лет

1. Разучить правила игры в бадминтон.
2. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана.
3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
4. Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон

1. «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).
2. «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).
3. «Загони волан в круг» (подача волана снизу). Задача – попасть в обруч (техника, точность попадания).
4. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон.

Реализуется путём:

- подбора ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных; разного веса (от 60-125г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки (сетчатая часть);
- увеличения в парах или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребёнка;
- подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

Баскетбол

Задачи обучения:

Дети 4-5 лет

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим манипуляциям с мячом.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: передача мяча из рук в руки, ловля мяча, броски мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.
3. Способствовать развитию координации движений, ловкости.

Дети 5-6 лет

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Дети 6-7 лет

1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.
2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

Оценка уровня физической подготовленности к игре

1. Челночный бег на 30м (ловкость).
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).
3. Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м.

Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола

Дифференцированный подход к игре реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей путем использования на разных этапах обучения:

- мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные);
- разного расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2,5);
- уменьшения или увеличения длительности таймов (от 5 до 10 минут);
- постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 до 1,8-2м (для этого хорошо иметь 4-6 навесных щита).

Психокоррекционные игры и упражнения

Задачи обучения:

Предлагаемые игры, направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно использовать в вводной части занятий.

Тематическое планирование 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

2.9.Календарно-тематическое планирование 1 года обучения (4-5 лет)

Месяц Неделя № занятия	Задачи	Основные движения	Подвижные игры
Сентябрь 1 неделя (1,2)	Проанализировать физическую подготовленность воспитанников	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Подвижная игра «Найди себе пару» Дыхательные упражнения.
Сентябрь 2 неделя (3,4)	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке во время игры в футбол - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; - подпрыгивать вверх энергично; - подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	Подвижная игра «Подарки»
Сентябрь 3 неделя (5,6)	Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения. Правила техники безопасности при работе с мячом. Просмотр видеоматериалов.	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	Подвижная игра «Ловишки»; Дыхательные упражнения.
Сентябрь 4 неделя (7,8)	Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать ориентировке в пространстве.	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками. Игра «Поймай мяч»	Подвижная игра «Кот и мыши».
Октябрь 1 неделя (1,2)	Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Броски малого мяча вверх, и ловля его. 4. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 5. Удары ногой по мячу.	Подвижная игра «Карусель»; Дыхательные упражнения.
Октябрь 2 неделя (3,4)	Научить точности передачи мяча партнёру. - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; - подпрыгивать вверх энергично.	1. Передача мяча друг другу различным способом. 2. Ведение мяча в движении (перемещаясь бегом). 3. Прыжки на 2-х ногах. 4. Перелезание с преодолением препятствия. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться. 6. Ведение мяча ногой. 7. Прокатывание мячей друг другу двумя	Подвижная игра «Совушка»

		руками, исходное положение - стоя на коленях. 8.Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя руками.	
Октябрь 3 неделя (5,6)	Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. 4.Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.	Подвижная игра «Цветные автомобили»; Дыхательные упражнения.
Октябрь 4 неделя (7,8)	Контролировать мяч в движении. Упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1.Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 2.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди). 3.Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.	Подвижная игра «Футбол» с упрощенными и правилами
Ноябрь 1 неделя (1,2)	Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон	1«Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость). 2. «Загони волан в круг» (подача волана снизу) – задача попасть в обруч (техника, точность попадания). 4 «Передай волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).	Подвижная игра «Угадай, чей голосок».
Ноябрь 2 неделя (3,4)	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке во время игры в бадминтон Просмотр презентации «Бадминтон»	1«Подбей волан ракеткой» <i>Игровые упражнения</i> 1.«Брось и поймай» 2.«Высоко и далеко» «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)	Игра малой подвижности «Затейники». Дыхательные упражнения.
Ноябрь 3 неделя (5,6)	Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.	1.Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2.Прыжки на правой и левой ноге. 3.Передвигаясь вдоль каната. «Попади в корзину». Броски в корзину двумя руками. 4.Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.	Подвижная игра «Лиса в курятнике»
Ноябрь 4 неделя (7,8)	Учить правильно держать ракетку, отбивать ракеткой волан, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать ориентировке в пространстве.	1.Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 2.Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 3.Отбивание ракеткой волана.	Игра малой подвижности «Сделай фигуру».
Декабрь 1 неделя (1,2)	«Детская лёгкая атлетика»	1.Эстафета беговая 2.бег (20 м) 3. гибкость 4.отжимание 5. прыжок в длину 6. метание	Игра малой подвижности «Найди звезду»
Декабрь 2 неделя (3,4)	Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан,	1.Ходьба и бег боком приставным шагом с различным положением рук. 2.Прыжки на двух ногах между предметами,	Подвижная игра «Самолеты».

	брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.	огибая их. 3.Бросание малого мяча вверх, и ловля его. 4.Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.	Дыхательные упражнения.
Декабрь 3 неделя (5,6)	Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.	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. 4.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5.Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.	Подвижная игра «Быстрой к своему флажку»
Декабрь 4 неделя (7,8)	Развивать ловкость, умение работать ракеткой и воланом. Комбинации из освоенных элементов.	1.Прыжки на двух ногах между предметов попеременно на правой и левой ноге. 2.Прокатывание мяча между предметов. 3.Ползание под шнур правым и левым боком. 4.Лазание по гимнастической стенке до верха. 5.Лазание разными способами, не пропуская реек. 6. Элементы игры в бадминтон.	Игра «Лови – бросай»; Игра в бадминтон Дыхательные упражнения.
Январь 1-2 неделя (1,2) (3,4)	Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке во время игры в баскетбол	1.Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила). 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3.Броски мяча в корзину с расстояния 1,5-2м (глазомер, сила); высота кольца-1,5м. 4.Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 5.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 6.Прыжки с ноги на ногу. 7.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Лиса в курятнике» Игра малой подвижности «Эхо».
Январь 3 неделя (5,6)	Дать общее представление о спортивных играх, правилах, терминах. Просмотр презентации «Баскетбол»	1.Подбрасывание малого мяча вверх, и ловля его. 2.Лазание под шнур. 3.Ходьба по скамейке 4.Лазание по гимнастической стенке. 5.Броски мяча о пол, и ловля после отскока ладонями. 6.Броски мяча вверх, с хлопком в ладоши. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Подвижная игра «Кот и мыши»
Январь 4 неделя (7,8)	Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 3.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	Подвижная игра «У ребят подрядок...»
Февраль 1 неделя (1,2)	Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.	1.Ходьба парами со стоящими рядом гимнастическими стенками. 2.Метание мешочков в обруч правой и левой руками. 3.Прыжки в длину с места.	Подвижная игра «Не попадись» Дыхательные упражнения.
Февраль 2 неделя (3,4)	Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать	1.Ползание под дугами 2.Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг	Подвижная игра «Успей»

	ориентировке в пространстве.	другу, от груди. 3. забрасывание в баскетбольное кольцо 1,5 м. 4.Выполнять броски и ловля мяча на месте.	выбежать»
Февраль 3 неделя (5,6)	Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.	1.Ползание на четвереньках между предметов. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы. 4.Ходьба по наклонной доске. 5.Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.	Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» Игра «Мяч в сетку».
Февраль 4 неделя (7,8)	Научить точности передачи мяча партнёру, закрепление элементов игры в баскетбол.	1.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 2.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 3. Ведение мяча в движении 4.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 5.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 6.Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 7.Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.	Эстафета с передачей в колонне друг за другом; игра в баскетбол по упрощенным правилам
Март 1 неделя (1,2)	Повторить ходьбу с выполнением задания, в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании на сохранении равновесия.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3.Ходьба с мешочком на голове по скамейке. 4.Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 5.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Котятка и щенята» Дыхательные упражнения.
Март 2 неделя (3,4)	Совершенствовать умение в перестроении в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами).	1.Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3.Прыжки с ноги на ногу. 4.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.	Подвижная игра «Поезд»
Март 3 неделя (5,6)	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в лазании по стенке, повторить упражнения на равновесие и прыжки.	1.Ходьба по скамейке приставным шагом. 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4.Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.	Подвижная игра «Карусели»
Март 4 неделя (7,8)	Совершенствовать технику игры в мяч. Развивать ловкость, координацию движения.	1.Метание в вертикальную цель. 2.Подбрасывание м. мяча одной рукой, и ловля двумя руками после отскока от пола. 3.Ходьба по канату боком, приставным шагом. 4.Прокатывание мяча друг другу, исходное положение -стоя на коленях. 5.Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	Подвижная игра «Птичка и птенчики»; Игра в футбол
Апрель	Упражнять в ходьбе в колонне	1.Прыжки на двух ногах, с продвижением	Подвижная

1 неделя (1,2)	по одному, в построении в пары, метании на дальность, в ползании, в равновесии.	вперед. 2.Прокатывание обруча друг другу. 3.Пролезание в обруч. 4.Ползание «по – медвежьи» 5.Метание мешочков в вертикальную цель.	игра «Трамвай» Дыхательные упражнения.
Апрель 2 неделя (3,4)	Продолжать учить точности передачи мяча партнёру.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробеги – не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Догони мяч»	Подвижная игра «Ловишки»
Апрель 3 неделя (5,6)	Совершенствовать навыки лови-передачи мяча. Развивать умение точно бросать мяч в определённом направлении.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах. 3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4.Подбрасывание м. мяча одной рукой, и ловля двумя после отскока от пола.	Подвижная игра «Кот и мышь»
Апрель 4 неделя (7,8)	Воспитывать умение согласовывать свои действия с движением товарищей.	<i>Эстафеты</i> Передача мяча над головой. «Метко в цель» «Кто быстрее до флажка» «Мяч водящему»	Подвижная игра «Совушка»
Май 1 неделя (1,2)	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнении в равновесии, в прыжках с мячом.	1.Бросание мяча в шеренгах 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Ходьба на носочках между предметами. 4.Метание мешочков в горизонтальную цель. 5.Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.	Подвижная игра «Самолеты» Дыхательные упражнения.
Май 2 неделя (3,4)	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнении в равновесии, в прыжках с мячом.	Игры, игровые упражнения «Кто выше прыгнет?» «Кто точно бросит?» «Не урони мешочек» «Перетяни к себе» «Кати в цель» «Ловишки с мячом»	Подвижная игра «Лиса в курытнике»
Май 3 неделя (5,6)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторять упражнения в лазании по скамейке.	1.Лазание по скамейке. 2.Ходьба по скамейке перешагивания через кубики. 3.Прыжки на двух ногах через кубики. 4.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 5.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 6.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	Подвижная игра «Котята и щенята» Дыхательные упражнения.
Май 4 неделя (7,8)	Мониторинг детей; Проведение соревнований	<i>Игровые упражнения эстафеты</i> 1. «Проведи мяч» (футбол). 2.Пас друг другу. 3. «Отбей волан» 4. «Прокати – не урони» (обруч). 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч о пол» 7. «Чья команда дальше прыгнет?» 8. «Посадка овощей» 9. Бег через скакалку.	Подвижная игра «Найди себе пару»

2.10. Календарно-тематическое планирование 2 года обучения (5-6 лет)

Месяц Неделя № занятия	Задачи	Основные движения	Подвижные игры
Сентябрь 1 неделя (1,2)	Проанализировать физическую подготовленность к игре в футбол	1. Челночный бег на (20м) 30м (ловкость, быстрота) 2. ведение мяча м\у кеглями 10м, м\у кеглями 2м (ориентировка в пространстве, координация движений) 3. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи, ползание на четвереньках.	Подвижная игра «Пустое место»; Дыхательные упражнения.
Сентябрь 2 неделя (3,4)	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке во время игры в футбол	1. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди). 3. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.	Подвижная игра «Прогулка по лесу».
Сентябрь 3 неделя (5,6)	Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения. Правила техники безопасности при работе с мячом. Просмотр видеоматериалов.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком. 2. Прыжки на двух ногах через мячи. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 4. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 5. Введение мяча ногой	Подвижная игра «Ловишки с лентами»; Дыхательные упражнения.
Сентябрь 4 неделя (7,8)	Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать ориентировке в пространстве.	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Игра «Поймай мяч».	Подвижная игра «Мышеловка»
Октябрь 1 неделя (1,2)	Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его. 4. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 5. Введение мяча в движении (перемещаясь бегом).	Подвижная игра «Птицелов»; Дыхательные упражнения.
Октябрь 2 неделя (3,4)	Научить точности передачи мяча партнёру.	1. Передача мяча друг другу различным способом. 2. Введение мяча в движении (перемещаясь бегом). 3. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие. 4. Перелезание с преодолением препятствия. 5. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч. 6. Введение мяча ногой	Подвижная игра «У кого больше урожай» (ягоды и фрукты)

Октябрь 3 неделя (5,6)	Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.	Подвижная игра «Птицелов»; Дыхательные упражнения.
Октябрь 4 неделя (7,8)	Контролировать мяч в движении Упражнения на освоение ловли и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывания вверх двумя руками (не прижимая к груди). 3. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.	Подвижная игра «Футбол»
Ноябрь 1 неделя (1,2)	Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон	1 «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость) 2 «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан) 3 «Загони волан в круг» (подача волана снизу) – задача попасть в обруч (техника, точность попадания) 4 «Передай волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).	Подвижная игра «Угадай, чей голосок».
Ноябрь 2 неделя (3,4)	Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке во время игры в бадминтон Просмотр презентации «Бадминтон»	1 «Подбей волан ракеткой» <i>Игровые упражнения</i> 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)	Игра малой подвижности «Затейники». Дыхательные упражнения.
Ноябрь 3 неделя (5,6)	Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Передвигаясь вдоль каната. «Попади в корзину». Броски в корзину двумя руками. 4. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.	Подвижная игра «Охотники и зайцы»
Ноябрь 4 неделя (7,8)	Учить правильно держать ракетку, отбивать ракеткой волан, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать ориентировке в пространстве.	1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 2. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 3. Отбивание ракеткой волана.	Игра малой подвижности «Сделай фигуру».
Декабрь 1 неделя (1,2)	«Детская лёгкая атлетика»	1. Эстафета беговая 2. бег (30 м) 3. гибкость 4. отжимание 5. прыжок в длину 6. метание	Игра малой подвижности «Найди звезду»
Декабрь 2 неделя (3,4)	Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.	1. Ходьба и бег боком приставным шагом с различным положением рук. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. 3. Бросание малого мяча вверх и ловля его.	Подвижная игра «Хитрая лиса». Дыхательные

		4.Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.	упражнения.
Декабрь 3 неделя (5,6)	Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.	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. 4.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5.Перебрасывание мяча друг другу2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.	Подвижная игра «Кто скорее до флажка?»
Декабрь 4 неделя (7,8)	Развивать ловкость, умение работать ракеткой и воланом. Комбинации из освоенных элементов.	1.Прыжки на двух ногах между предметов попеременно на правой и левой ноге. 2.Прокатывание мяча между предметов. 3.Ползание под шнур правым и левым боком. 4.Лазание по гимнастической стенке до верха. 5.Лазание разными способами, не пропуская реек. 6. Элементы игры в бадминтон.	Игра «Лови – бросай»; Игра в бадминтон Дыхательные упражнения.
Январь 1-2 неделя (1,2) (3,4)	Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке во время игры в баскетбол	1.Челночный бег на 30м (ловкость). 2.Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила). 3.Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м. 4.Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 5.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 6.Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 7.Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	Подвижная игра «Дедушка Рожок» Игра малой подвижности «Эхо».
Январь 3 неделя (5,6)	Дать общее представление о спортивных играх, правилах, терминах. Просмотр презентации «Баскетбол»	1.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. 2.Лазание под шнур. 3.Ходьба по скамейке боком и приставным шагом. 4.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 5.Броски мяча о пол и ловля после отскока ладонями. 6.Броски мяча вверх, с хлопком в ладоши. Игра « Играй, играй, мяч не теряй».	Подвижная игра «Удочка»
Январь 4 неделя (7,8)	Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе. 3.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	Подвижная игра «Медведь и пчелы»
Февраль 1 неделя (1,2)	Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.	1.Ходьба парами со стоящими рядом гимнастическими стенками. 2.Метание мешочков в обруч правой и левой руками. 3.Прыжки в длину с места.	Подвижная игра «Не попадись» Дыхательные упражнения.

Февраль 2 неделя (3,4)	Учить ловле мяча, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать ориентировке в пространстве.	1.Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 2.Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 3.Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. 4.Выполнять броски и ловля мяча на месте.	Подвижная игра «Успей выбежать»
Февраль 3 неделя (5,6)	Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.	1.Ползание на четвереньках между предметов. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы. 4.Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 5.Отбивание мяча об пол одной рукой на месте.	Подвижная игра «Угадай, чей голосок?» Игра «Мяч в сетку».
Февраль 4 неделя (7,8)	Научить точности передачи мяча партнёру, закрепление элементов игры в баскетбол.	1.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 2.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. 3. Ведение мяча в движении 4.Отбивание мяча одной рукой на месте.	Эстафета с передачей в колонне друг за другом; игра в баскетбол
Март 1 неделя (1,2)	Повторить ходьбу с выполнением задания, в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании на сохранении равновесия.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3.Ходьба с мешочком на голове по скамейке. 4.Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 5.Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	Подвижная игра «Яша» Дыхательные упражнения.
Март 2 неделя (3,4)	Совершенствовать умение в перестроении в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами).	1.Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3.Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4.Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	Подвижная игра «Охотники и утки»
Март 3 неделя (5,6)	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в лазании по стенке, повторить упражнения на равновесие и прыжки.	1.Ходьба по скамейке приставным шагом. 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4.Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.	Подвижная игра «Дедушка Рожок»
Март 4 неделя (7,8)	Совершенствовать технику игры в мяч. Развивать ловкость, координацию движения.	1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола. 3.Прыжки через скакалку. 4.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	Подвижная игра «Полет в Космос»; Игра в футбол
Апрель 1 неделя (1,2)	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары, метании	1.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 2.Прокатывание обруча друг	Подвижная игра «Затейники»

	на дальность, в ползании, в равновесии.	другу. 3.Пролезание в обруч. 4.Ползание «по – медвежьи» 5.Метание мешочков в вертикальную цель.	Дыхательные упражнения.
Апрель 2 неделя (3,4)	Продолжать учить точности передачи мяча партнёру.	<i>Игровые упражнения</i> «Сбей кеглю» «Пробеги – не задень» «Догони обруч» «Догони мяч»	Подвижная игра «Ловишки»
Апрель 3 неделя (5,6)	Совершенствовать навыки ловли-передачи мяча. Развивать умение точно бросать мяч в определённом направлении.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2.Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком. 3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4.Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.	Подвижная игра «Медведь и пчёлы»
Апрель 4 неделя (7,8)	Воспитывать умение согласовывать свои действия с движением товарищей.	<i>Эстафеты</i> Передача мяча над головой. «Метко в цель» «Кто быстрее до флажка» «Мяч водящему»	Подвижная игра «Мышеловки»
Май 1 неделя (1,2)	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнении в равновесии, в прыжках с мячом.	1.Бросание мяча в шеренгах 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Ходьба на носочках между предметами. 4.Метание мешочков в горизонтальную цель. 5.Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.	Подвижная игра «Салки с ленточкой» Дыхательные упражнения.
Май 2 неделя (3,4)	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнении в равновесии, в прыжках с мячом.	Игры, игровые упражнения «Кто выше прыгнет?» «Кто точно бросит?» «Не урони мешочек» «Перетяни к себе» «Кати в цель» «Ловишки с мячом»	Подвижная игра «Салки с ленточкой»
Май 3 неделя (5,6)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Повторять упражнения в лазании по скамейке.	1.Лазание по скамейке. 2.Ходьба по скамейке перешагивания через кубики. 3.Прыжки на двух ногах через кубики. 4.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 5.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 6Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	Подвижная игра «Охотник и утки» Дыхательные упражнения.
Май 4 неделя (7,8)	Мониторинг детей; Проведение соревнований	<i>Игровые упражнения эстафеты</i> 1.«Проведи мяч» (футбол). 2.Пас друг другу. 3.«Отбей волан» 4.«Прокати – не урони» (обруч). 5.«Забрось в кольцо» 6.«Мяч о пол» 7.«Чья команда дальше прыгнет?» 8.«Посадка овощей» 9.Бег через скакалку.	Подвижная игра «Караси и щука»

2.11.Календарно-тематическое планирование 3 года обучения (6-7 лет)

Месяц Неделя №занятия	Задачи	Основные движения	Подвижные игры
Сентябрь 1 неделя (1,2)	Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке во время игры в футбол	1.Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2.Перебрасывание мяча друг другу через шнур. 3.Подлезание под шнур. 4.Передача мяча ногами по кругу друг другу. 5.Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Дыхательные упражнения.
Сентябрь 2 неделя (3,4)	Дать общее представление о спортивных играх, правилах, терминах Просмотр презентации «Футбол»	1.Прыжки на две ноги через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы. 3.Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 4.Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игра малой подвижности «Летает – не летает»
Сентябрь 3 неделя (5,6)	Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.	1.Прыжки на двух ногах между предметов. 2.Переброска мяча стоя в шеренгах. 3.Упражнение в ползании Крокодил». 4.Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. 5.Ведение мяча ногой	Подвижная игра «Не оставайся на полу». игра малой подвижности «Тихо – громко»
Сентябрь 4 неделя (7,8)	Учить ловле мяча ногой, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, способствовать ориентировке в пространстве.	1.Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 2.Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше. 3.Передача мяча ногами по кругу друг другу	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Дыхательные упражнения.
Октябрь 1 неделя (1,2)	Научить точности передачи мяча партнёру. Закрепление элементов игры в футбол	1.Отбивание мяча ногой. 2.Переползание в прямом направлении на ладонях и ступнях. <i>Игровые задания:</i> «Ловкие ребята» «Догони свою пару» «Проводи мяч»	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Футбольная игра «Квадрат».
Октябрь 2 неделя (3,4)	Контролировать мяч в движении.	<i>Эстафеты:</i> «Дорожка препятствий» «Быстро передай» «Перемени предмет»	Игра в футбол
Октябрь 3 неделя (5,6)	Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.	1.Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу(площадке), подталкивая мяч ногой. 2.Передача мяча друг другу 3.Прыжки с разбега (3 шага). 4.Передача мяча друг другу в разных направлениях.	Подвижная игра «Не оставайся на полу».
Октябрь 4 неделя (7,8)	Продолжать учить точности передачи мяча партнёру, закрепление элементов игры в футбол. Понятие «аут».	1.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 2.Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. 3.Передача мяча друг другу 4.Прыжки с разбега (3 шага).	Подвижная игра «Футбол»

		5.Передача мяча друг другу в разных направлениях.	
Ноябрь 1 неделя (1,2)	Разучить правила игры в бадминтон. Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке во время игры в бадминтон	1.«Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость) 2.«Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан) 3.«Загни волан в круг» (подача волана снизу) – задача попасть в обруч (техника, точность попадания)	Подвижная игра «Космонавты». Дыхательные упражнения.
Ноябрь 2 неделя (3,4)	Продолжать разучивать правила игры в бадминтон. Просмотр презентации «Бадминтон»	1.«Передай волан через сетку» (сила удара, техника выполнения) 2.«Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан) 3.Прыжки через короткую скакалку. 4.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	Подвижная игра «Поход по лесу»
Ноябрь 3 неделя (5,6)	Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана.	1.Прыжки через набивные мячи 2.Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3.Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4.«Передай волан через сетку» (сила удара, техника выполнения) 5.«Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан)	Подвижная игра «Перелет птиц». Дыхательные упражнения.
Ноябрь 4 неделя (7,8)	Подготовить детей к игре в бадминтон	1.«Передай волан через сетку» (сила удара, техника выполнения) 2.«Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан) 3.Прыжки с мячом, зажатым между колен 4.Лазание под дугу. 5.Ходьба на носках. Между мячами.	Игра с ракетками «Бадминтон»
Декабрь 1 неделя (1,2)	«Детская лёгкая атлетика»	1.Эстафета беговая 2.бег (30 м) 3.гибкость 4.отжимание 5 прыжок в длину 6.метание	Подвижная игра «Охотники и утки»
Декабрь 2 неделя (3,4)	Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.	1.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 2.Эстафета с мячом. 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях. <i>Эстафеты</i> «Передал – садись» «Перемени предмет» «Коршун и насадка» «Загни льдинку» «Догони мяч»	Подвижная игра «Два мороза»
Декабрь 3 неделя (5,6)	Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх, и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3.Ходьба по гимнастической скамейке. 4.«Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан)	Подвижная игра «Хитрая лиса» Дыхательные упражнения.
Декабрь 4 неделя (7,8)	«Детская лёгкая атлетика»	1.Эстафета беговая 2.бег (30 м) 3. гибкость 4.отжимание 5. прыжок в длину	Подвижная игра «Бадминтон» по упрощенным

		6.метание	правилам
Январь 1-2 неделя (1,2) (3,4)	Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол Инструктаж по технике безопасного поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке во время игры в бадминтон	1Челночный бег на 30м (ловкость). 2Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила). 3Броски мяча в корзину с расстояния 2-3м (глазомер, сила); высота кольца-2м. 4.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. 5.Лазание под шнур. 6.Ходьба по скамейке боком и приставным шагом. 7.Забрасывание мяча в кольцо.	Подвижная игра «Дедушка Рожок» Игра малой подвижности «Эхо». Дыхательные упражнения.
Январь 3 неделя (5,6)	Учить простейшим видам парного взаимодействия. Просмотр презентации «Баскетбол»	1.Перебрасывание мяча друг другу. 2.Ползание на ладонях и коленях. 3.Ходьба на носках между предметов. 4.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2-3м. 5.Подлезание под палку(40 см).	Подвижная игра «Удочка»;
Январь 4 неделя (7,8)	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить лазание под шнур.	1.Ползание по скамейке с мешочком на спине. 2.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 4.Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	Подвижная игра «Кто скорее до флажка?»
Февраль 1 неделя (1,2)	Продолжать формировать навыки бросания мяча, совершенствовать навык ловли мяча.	1.Ходьба по скамейке перешагивая через предметы. 2.Бросание мяча в середину между шеренгами и ловля его. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4.Прыжки на мат с места (толчком 2 ног).	Игра в мини - баскетбол по упрощённым правилам Дыхательные упражнения.
Февраль 2 неделя (3,4)	Продолжать учить точности передачи мяча партнёру. Закрепление элементов игры в баскетбол.	1.Прыжки с разбега (3 шага). 2.Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 3.Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч. 4.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (3 м). 5.Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.	Подвижная игра «Ключи»; Игра «Лови – бросай»
Февраль 3 неделя (5,6)	Закрепить правила игры, технику передвижения с мячом, повороты и остановки.	1.Забрасывание мяча в кольцо. 2.Передача мяча друг другу в разных направлениях стоя и сидя. 3.Перебрасывание друг другу и ловля мяча сидя и стоя спиной друг к другу. 4.Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 5.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.	Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»
Февраль 4 неделя (7,8)	Совершенствовать точность передачи мяча при игре в парах. Развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы.	1.Забрасывание мяча в кольцо. 2. Бросок мяча об пол и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд в движении. 3.Прыжки с разбега (3 шага). 4.Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 5.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 6.Ходьба по канату боком приставными	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам

		шагами с мешочком на голове.	
Март 1 неделя (1,2)	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, в ползании на четвереньках между предметами, повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.	Прыжки шеренгами. Эстафета с мячом. «Дорожка препятствий» «Быстро передай» «Перемени предмет»	Подвижная игра «Дедушка-Медведишко»
Март 2 неделя (3,4)	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с заданием, закрепить навык отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча.	1.Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4.Прыжки вверх из глубокого приседа.	Подвижная игра «Чей отряд быстрее переправится»
Март 3 неделя (5,6)	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную, в прыжках, ползании, задания с мячом.	1.Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. 2.Ползание под шнур, не касаясь руками. 3.Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Подвижная игра «Затейники»
Март 4 неделя (7,8)	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу с преодолением препятствий; между предметами. Тренировать переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках, энергичном отталкивании; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед. 2.Ползание под шнур боком. 3.Прокатывание обруча друг другу. 4.Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 5.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 6.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	Подвижная игра «Два мороза»
Апрель 1 неделя (1,2)	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесия, в прыжках, с мячом.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура. 3.Перебрасывание мяча в шеренгах. 4.Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 5.Переползание по прямой «Крокодил» (3м). 6.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Подвижная игра «Хитрая лиса». Дыхательные упражнения.
Апрель 2 неделя (3,4)	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногами. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в	1.Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на право и лево. 4.Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом. 5.Прокатывание обручей в парах. 6.Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Подвижная игра «Хитрая лиса».

	пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.		
Апрель 3 неделя (5,6)	Повторять упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу парами. 3.Ползание на четвереньках. 4.Метание в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 5.Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»).	Подвижная игра «Мышеловка»
Апрель 4 неделя (7,8)	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить лазание под шнур.	1.Прыжки через скакалку произвольным способом. 2.Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 3.Ходьба боком приставным шагом по канату. 4.Прыжки в длину с разбега.	Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи» Дыхательные упражнения.
Май 1 неделя (1,2)	Упражнять детей в беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторять упражнения с мячом.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой. 3.Пролезание в обруч прямо и боком. 4.Ходьба боком приставным шагом по канату. 5.Бег на скорость (30 м).	Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижности «Летает – не летает»
Май 2 неделя (3,4)	Упражнять детей в беге в колонне по одному по кругу, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков на дальность.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 4.Прыжки в длину с разбега. 5.Метание набивного мяча. <i>Эстафеты</i> Кто быстрее? «Кто дальше прыгнет?»	Подвижная игра «Садовник»
Май 3 неделя (5,6)	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением Заданий. Повторять упражнения в лазании по скамейке.	1.Лазание по скамейке. 2.Ходьба по скамейке перешагивания через кубики. 3.Прыжки на двух ногах через кубики. 4.Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 5.Прыжки в длину с разбега.	Подвижная игра «Охотник и утки» Дыхательные упражнения.
Май 4 неделя (7,8)	Мониторинг детей; Проведение соревнований	<i>Игровые упражнения эстафеты</i> 1.«Проведи мяч» (футбол). 2.Пас друг другу. 3.«Отбей волан» 4.«Прокати – не урони» (обруч). 5.«Забрось в кольцо» 6.«Мяч о пол» 7.«Чья команда дальше прыгнет?» 8.«Посадка овощей» 9.Бег через скакалку.	Подвижная игра «Шар в ворота»

Оценка уровня физической подготовленности детей 4-5; 5-6 лет.

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	1-5	4-6	7-9	10-12
		Д	1-5	6-8	9-11	12-14
2	Бег 30 метров (сек.)	М	10.2-9.5	9.4-8.6	8.5-8.0	7.9-7.0
		Д	12.0-11.2	11.1-10.6	10.5-9.7	9.6-7.9
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	12.5-12.0	11.9-11.7	11.6-11.2	11.1-10.0
		Д	12.8-12.3	12.2-11.9	11.8-11.4	11.3-10.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	62-74	75-95	96-110	111-120
		Д	62-72	73-90	91-101	102-110
5	Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)	М	Прав. 3.9-5.6 Лев. 2.5-3.0	5.7-6.4 3.1-4.4	6.5-7.4 4.5-4.7	7.5-8.1 4.8-5
		Д	Прав. 2.0-3.5 Лев. 1.5-2.5	3.6-4.4 2.6-3.5	4.5-5.4 3.6-4.6	5.5-6.0 4.7-5.0
6	Метание набивного мяча из-за головы (см.)	М	150-186	187-200	201-250	251-270
		Д	100-139	140-155	156-210	211-220
7	Отбивание мяча о пол (кол-во)	М	1-2	3-6	7-9	10-12
		Д	1-2	3-6	6-8	8-10
8	Гибкость (см.)	М	1 и ниже	2-3	4-5	6 и выше
		Д	2 и ниже	3-4	5-7	8 и выше

Оценка уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	6-12	13-25	26-35	36-45
		Д	6-14	15-28	29-44	45-60
2	Бег 30 метров (сек.)	М	9.0-8.6	8.5-7.8	7.7-7.1	7.0-6.5
		Д	9.0-8.6	8.5-7.9	7.8-7.6	7.5-6.6
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	11.8-11.0	10.9-10.3	10.2-9.9	9.8-9.0
		Д	12.0-11.6	11.5-11.2	11.1-10.9	10.8-10.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	95-109	110-119	120-134	135-155
		Д	84-90	91-109	110-122	123-150
5	Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)	М	Прав. 4.4 - 5.9 Лев. 3.3- 5.2	6.0-7.6 5.3-5.5	7.7-8.5 5.6-5.8	8.6-9.6 5.9-7.0
		Д	Прав. 3.3- 5.0 Лев. 3.0- 3.9	5.1-5.4 4.0-4.7	5.5-6.5 4.8-5.5	6.6-8.3 5.6-6.0
6	Метание набивного мяча из-за головы (см.)	М	240	241-269	270-359	360
		Д	180-193	194-220	221-290	291-311
7	Отбивание мяча о пол (кол-во)	М	5-10	11-20	21-34	35-70
		Д	5-10	11-20	21-34	35-70
8	Гибкость (см.)	М	1 и ниже	3-5	6-8	9 и выше
		Д	2 и ниже	5-8	9-11	12.5 и выше

Структура занятий

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Психокоррекционные игры и упражнения направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно так же использовать в вводной части занятий.

Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Задача занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

Способы определения усвоения программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностике. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями.

Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

- статическая координация на ограниченной площади опоры;
- динамическая координация на ограниченной площади опоры;
- способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);
- способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве;
- способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);
- кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;
- мотивационная готовность ребенка к двигательной активности;
- развитие гибкости;
- силовые способности.

Диагностический инструментарий (приложение №1)

III. Методическое обеспечение

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа "Играя - растем здоровыми» обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики;
- иллюстрации по видам спорта
- физкультурный инвентарь и оборудование.

IV. Литература

1. Волошина Л.Н., 2004. Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2004.
2. Адашкявичене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992.
3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», М., 2008 г.
Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003 г.
4. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. «Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
5. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: АРКТИ, 2000.
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.
7. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.