

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ПОДСОЛНУШЕК»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МКДОУ д/с «Подсолнушек»
Протокол
от «13» 05 2024 г № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МКДОУ д/с «Подсолнушек»
от «13» 05 2024 г № 96

Дополнительная образовательная программа
«КРЕПЫШ»
(для детей 5-7 лет)

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
МКДОУ д/с «Подсолнушек»
Л.А. Хохлова

ОГЛАВЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	2 стр.
1.1 Актуальность программы	3 стр.
1.2 Цель программы.....	3 стр.
1.3 Задачи программы.....	3 стр.
1.4 Основные принципы программы.....	4 стр.
2. Часть 1 (обязательная).....	4 стр.
2.1 Методические приёмы.....	4 стр.
2.2 Структура занятий.....	5 стр.
2.3 Планируемые результаты.....	6 стр.
2.4 Средства реализации программы.....	6 стр.
2.5 Программа педагогического мониторинга.....	6 стр.
2.6 Контрольные нормативы.....	7 стр.
2.7 Карта диагностического уровня физического развития ребёнка.....	7 стр.
2.8 Календарно-тематическое планирование.....	8 стр.
2.9 Развёрнутое комплексно- тематическое планирование дополнительной деятельности.....	9 стр.
2.10 Акробатика.....	20 стр.
2.11 Этапы тренировочных упражнений.....	20 стр.
3. Часть 2 (вариативная).....	21 стр.
3.1 Возрастные особенности детей.....	21 стр.
3.2 Учебно-методическое оснащение спортивного зала.....	21 стр.
3.3 Список литературы.....	24 стр.

*«От здоровья жизнерадостности детей
Зависит их духовная жизнь, мировоззрения,
умственное развитие,
прочность знаний, вера в силы...»
В.А.Сухомлинский*

1. Пояснительная записка

Детский возраст-это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Вместе с тем, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие у детей физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития.

Физическое развитие детей дошкольного возраста в последнее время приобрело особую значимость. Ведь период дошкольного детства-наиболее важный в становлении двигательных функций и физических качеств ребёнка, именно в детстве закладываются основы будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека. Представленная программа, построена по принципу: при знакомстве с техникой выполнения, ребёнок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции-возможность управлять своим телом, сосредотачиваться, переключать внимание и направлять его на расслабление. Благодаря такому подходу, мы можем укреплять и сохранять здоровье детей, вырабатывать у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложить в сознание дошкольников, любовь к занятиям физкультурой. Как правило, в упражнения включены различные виды ходьбы и бега, комплексы, и их многофункциональность способствуют оздоровлению организма, развивают различные группы мышц (спины, плечевого пояса, живота и ног) Игровые задания, подвижные игры малой и средней подвижности, служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие. Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо.

Комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, получают качественно новое звучание в свете современных требований развивающего образования. Детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно манипулировать движениями-видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать в движении эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию... словом, обучение движениям приобретает специфическую

направленность: не подражать, а сотворить. Активная и разнообразная поддержка в детях, стремление к творчеству должна стать основой педагогического руководства при выполнении детьми акробатических и ритмических упражнений, в которых двигательная активность ребёнка-задача специального обучения. Ребёнок будет экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации и конкретных педагогических задач, особенно если весь педагогический процесс имеет творческую направленность, а также способствует полоролевому воспитанию девочек и мальчиков на занятиях акробатическими и ритмическими упражнениями. В любой организованной форме и, прежде всего, на каждом занятии есть место и время для творческих заданий, для ребёнка самовыражения, для проявления инициативы, выдумки, импровизации.

Самое главное-быть уверенным в том, что способ подачи двигательного задания, вызовет адекватную реакцию детей. Главное, чтобы дети были здоровы, бодрь, веселы и занимались с удовольствием.

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, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

1.1 Актуальность программы

Недостаточная пластичная координация движения у детей дошкольного возраста. Желание родителей видеть ребёнка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

1.2 Цель программы:

- учить детей выполнять разные варианты упражнений с предметами и на предметах;
- развивать инициативу, самостоятельность, обогащать двигательный опыт;
- пользоваться здоровьесберегающими технологиями (ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика, массаж стоп, рук, акробатика)

1.3 Задачи программы:

1.4 Оздоровительные задачи:

- гармоническое физическое развитие;
- укрепление здоровья;
- развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, ловкость);
- развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы;

- устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- выработка правильной осанки, походки;
- общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

1.5 Образовательные задачи:

-знания, умения и навыки, получаемые занимающимися в процессе выполнения упражнений (название упражнений, техника их выполнения, какие способности улучшаются у исполнителя, меры безопасности на занятиях и т. д.)

1.6 Воспитательные задачи:

-формирование эстетических, волевых, нравственных качеств: коллективизма, дисциплинированности, смелости, решительности, целеустремлённости, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.

1.4 Основные принципы программы:

- Принцип социальной компенсации-обеспечение социальной и правовой защиты детей.
- Принцип научности-подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методами.
- Принцип доступности-поставленная задача перед детьми должна быть доступна для её выполнения.
- Принцип учёта индивидуальных способностей детей.
- Принцип сотрудничества-позволяет создать в ходе занятий атмосферу доброжелательности, эмоциональной раскрепощённости.
- Принцип последовательности-по мере накопления знаний и овладения навыками, содержание расширяется и углубляется.
- Принцип полезности-получение не только положительного результата, но и практической пользы.
- Принцип систематичности-с самого начала обучения должно быть едино и систематично, соответствовать закономерностям личностного и интеллектуального развития ребёнка.
- Принцип активности и сознательности-участие педагога и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

2. Часть I (обязательная)

2.1 Методические приёмы:

1. Наглядный:

- наблюдение;
- образец педагога;

2. Словесный:

- объяснение;
- заучивание художественного слова;

3. Практический:

- приём повтора;
- выполнение спортивных движений.

Срок реализации программы-2 года. Категория детей- старшая (5-6 лет) и подготовительная к школе группа (6-7 лет) Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, длительность 25-30 минут. Программа предназначена для дополнительной работы, рассчитана на 32 часов в год. Наполняемость групп составляет 24 ребёнка. Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

1 год (старшая группа): дети выполняют упражнения и элементы спортивных игр с учётом возрастных особенностей детей 5-6 лет.

2 год(подготовительная к школе группа):к освоенной техники выполнения физических упражнений, спортивных игр добавляется техника выполнения упражнений для детей 6-7 лет; обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, даются рекомендации для самостоятельных занятий. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

2.2 Структура занятий:

1. Общая или специальная разминка.

2. Силовые упражнения на мышцы рук и плечевого пояса, для мышц спины, грудной клетки, для ног;

-ритмическая гимнастика;

-акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты;

-базовые упражнения: шведская стенка, гимнастические скамьи, кубы, модули и т.д.

3. Малоподвижная игра, гимнастика на восстановления дыхания, медленная ходьба.

2.3 Планируемые результаты:

К концу года дети должны уметь:

- Быть всесторонне развитой личностью в процессе физического воспитания ребёнка на основе его психофизических особенностей и природных двигательных задатков;
- Уметь выполнять все виды основных движений;
- Выполнять разнообразные виды ритмической гимнастики;
- Овладеть основными навыками акробатических упражнений;
- Овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- Владеть культурой движений, держать правильную осанку;
- Ощущать потребность в здоровом образе жизни;
- Овладеть такими качествами личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

2.4 Средства реализации программы:

- Предоставление воспитанниками возможности апробировать себя в различных спортивных упражнениях;
- Соблюдение системы оздоровительных мероприятий;
- Обеспечение благоприятного психологического климата во время занятий;
- Высокого профессионализма педагога;
- Предоставление родителям (законным представителям) воспитанников возможности выбора посещения занятий.

2.5 Программа педагогического мониторинга.

Критерии мониторинга: высокий, средний, низкий.

Осуществляя контроль за подготовленностью детей, посещающих «Крепыш» целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года. 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.

2.6 Контрольные нормативы.

Наименование теста	Описание тестов	Требование к выполнению
1. Сила кистей рук(СКР)	Подтягивание на шведской стенке	Количество подтягиваний
2. Сила грудных мышц(СГМ)	Отжимание от пола	Количество отжиманий
3. Быстрота реакции	Подбрасывание палки (быстро поймать)	Палка гимнастическая, свисток
4. Выносливость	Вис на перекладине	Удержаться в течении 30 секунд

2.7 Карта диагностического уровня физического развития ребёнка

Фамилия Имя ребёнка	Работа с мячом	СКР (сила кистей рук)	СГМ (сила грудной мышцы)	Выносливость (вис на перекладине 30 сек.)	Гибкость (комплекс упражнений)	Равновесие (комплекс упражнений)	Быстрота реакции (комплекс упражнений)	Общий балл

2.8 Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год.

неделя месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Диагностика, Работа с мячом	Общая разминка, работа с мячом, эстафета.	Спец. Разминка №1, Работа с мячом, п/игра.	Спец. разминка №1, правила безопасности, игры с мячом.
Ноябрь	Спец. разминка №2, Спорт.игра «Футбол»	Спец. Разминка №2, Упражнения на скамье, «Футбол»	Спец. Разминка №3, Мешочки с песком, «Футбол»	Спец. Разминка №3, Разновидности бега. «Футбол»
Декабрь	Спец. Разминка №4, Работа с прыгалкой, п/игры	Спец. Разминка №4, Работа с мячом, п/игры.	Спец.разминка №5, Гантели, Эстафеты.	Новогодние утренники
Январь	Праздничные дни	Спец. разминка №5, шведская стенка, спорт.игра «Серсо»	Спец. Разминка №6, Гантели, «Серсо»	Спец. Разминка №6, Гимнастическая скамья, «Серсо»
Февраль	Спец. Разминка №1, Шведская стенка, Спорт.игра «Городки»	Спец. Разминка №1, Работа с прыгалкой, «Городки»	Спец. Разминка №2, Гимнастическая скамья, «Городки»	Выступление на празднике «Аты-баты, шли солдаты»
Март	Спец. Разминка №2, Акробатика, Спорт.игра «Бадминтон»	Спец. Разминка №3, Акробатика, «Бадминтон»	Спец. Разминка №3, Акробатика, «Бадминтон»	Спец. Разминка №4, Акробатика, «Бадминтон»
Апрель	Спец. Разминка №4, Мешочки с песком, Работа с мячом	Спец. Разминка №5, Шведская стенка, акробатика	Спец. Разминка №5 Гимнастическая скамья, кубы, акробатика	Спец. Разминка №6 Акробатика, п/игры.
Май	Спец. Разминка №6, эстафеты	Спец. Разминка №1, п/игры на улице	Спец. Разминка №1, Диагностика	Спец. Разминка №2, Диагностика.

2.9 Развёрнутое комплексно-тематическое планирование дополнительной деятельности на 2024-2025 учебный год.

Образовательная область «Физическое развитие»			
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»			
Октябрь			
№ п/п Недели, число	1 часть	Спец. разминка	ОВД (с усложнением)
1.		Диагностика (случа контрольных нормативов)	<p>Работа с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросок мяча вверх и ловля его двумя руками; -бросок мяча вверх с хлопками и поворотами вокруг себя и ловля его двумя руками; - катание мяча по полу, наклонившись вперёд, вокруг стоек
2.	Ходьба, бег, прыжки.	Общая разминка+ работа на матах (мешочки, прыжки)	<p>Работа с мячом в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросок мяча от груди и ловля его двумя руками; -бросок мяча из-за головы и ловля его двумя руками; -бросок мяча снизу и ловля его двумя руками.
			<p>Спортивные игры, подвижные игры, соревнования-эстафеты, малоподвижная игра.</p> <p>М. п/игра «Маленькие и большие»</p>
			<p>П/игра «Передача мяча по кругу»</p> <p>М.п/игра «Маленькие и большие»</p>

3.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки.	№1	Работа с мячом: -отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в ходьбе.	Игра «Стоп» М. п/игра «Маленькие и большие»
4.	Ходьба, бег, прыжки.	№1	Работа с мячом: См. предыдущие занятия	Правила безопасности
Образовательная область «Физическое развитие»				
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»				
Ноябрь				
№ п/п Неделя, число	I часть	Спец. разминка	ОВД (с усложнением)	Спортивные игры, подвижные игры, соревнования-эстафеты.
1.	Ходьба, бег, прыжки.	№2	Упражнения с гантелями (см.запись)	«Футбол» -ознакомление с игрой и правилами; -ведение мяча; -удары по мячу ногами. М.п/игра «Тишина», дыхательная гимнастика «Жук»

2.	Ходьба, бег, прыжки.	№2	Упражнения на гимнастической скамье: -ходьба по гим. скамейке с грузом на голове; -прыжки через гим. скамейку с опорой на неё; -лазание по гим. скамейке, подтягиваясь руками.	«Футбол» -ведение мяча; -приёмы мяча; -удары по мячу. М.п/игра «Тишина», дыхательная гимнастика «Жук»
3.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки.	№3	Упражнения с мешочком с песком; См. запись	«Футбол» (см. пред. занятие) Эстафета «Ведение мяча» М.п/игра «Тишина», дыхательная гимнастика «Жук»
4.	Ходьба, бег, прыжки.	№3	Бег: -коленной по одному; -с препятствием; -приставным шагом; -подскоками; -спиной вперёд.	«Футбол» М.п/игра «Тишина», дыхательная гимнастика «Жук»

Образовательная область «Физическое развитие»

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,
«Художественно-эстетическое развитие»

Декабрь				
№ п/п Недели, число	1 часть	Спец. разминка	ОВД (с усложнением)	Спортивные игры, подвижные игры, соревнования-эстафеты, малоподвижная игра.
1.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки.	№ 4	Работа с прыгалкой: -прыжки на двух ногах через прыгалку; -прыжки-подскоки через прыгалку.	П/игра «Колдунчики» М. п/игра «Угадай, чей голосок»
2.	Ходьба, бег, прыжки.	№ 4	Работа с мячом: -отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в ходьбе; -работа в парах.	П/игра «Передача мяча в колонне» М.п/игра «Угадай, чей голосок»
3.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки.	№5	Силовые упражнения бутылочками с водой: См. запись	Эстафета «Рулетки» М. п/игра «Угадай, чей голосок»
4.				Новогодние утренилки.
Образовательная область «Физическое развитие»				
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»				
Январь				

№ п/п Неделя, число	1 часть	Спец. разминка	ОВД (с усложнением)	Спортивные игры, подвижные игры, соревнования-эстафеты, малоподвижная игра.
1.				Праздничные дни
2.	Ходьба, бег, прыжки.	№5	Работа на шведской стенке: -лазание различным способом по стенке; -лазание с переходом на другой пролёт и с переходом на навесную лестницу; -поднимание прямых ног из виса на гим. стенке.	«Серсо» -ознакомление с игрой и правилами; -броски кольца на кий; М.п/игра «Волшебный сон», гимнастика на восстановление дыхания.
3.	Ходьба, бег, прыжки, подекоки.	№6	Словные упражнения бутылочками с водой: См. запись	«Серсо» -в парах; -бросок кольца друг другу и ловля его на кий; М.п/игра «Волшебный сон», гимнастика на восстановление дыхания.
4.	Ходьба, бег, прыжки, подекоки.	№6	Упражнения на гимнастической скамье: -ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове; -прыжки через гимнастическую скамейку, с опорой на нос; -лазание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками;	«Серсо» См. пред. Занятия. М.п/игра «Волшебный сон», гимнастика на восстановление дыхания.

			-лазание под гимнастической скамейкой, на -животе.	
Образовательная область «Физическое развитие»				
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»				
Февраль				
№ п/п Неделя, число	1 часть	Спец. разминка	ОВД (с усложнением)	Спортивные игры, подвижные игры, соревнования-эстафеты, малоподвижная игра.
1.	Ходьба, бег, прыжки, полдочки.	№1	Работа на шведской стенке: -лазание различным способом по стенке; -лазание с переходом на другой пролёт и с переходом на навесную лестницу; -поднимание прямых ног из виса на гим. стенке.	«Городки» -ознакомление с игрой, предметами; -показ фигур: забор, бочка, ворота, пушка, письмо; -бросок биты по фигурам. Медленная ходьба, м.п/игра «Тигриша»
2.	Ходьба, бег, прыжки.	№1	Работа с прыгалкой: -прыжки, полдочки.	«Городки» -п/игра «Построй и себя» Медленная ходьба, м.п/игра «Тигриша»

3.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки.	№2	Упражнения на гимнастической скамейке: -ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове; -прыжки через гимнастическую скамейку, с опорой на неё; -лазание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками; -лазание под гимнастической скамейкой, на животе.	«Городки» Медленная ходьба, м.л.игра «Гипина»
4.				Выступление на празднике «Аты-баты, или солдаты»

Образовательная область «Физическое развитие»				
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие». «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»				
Март				
№ п/п Неделя, число	1 часть	Спец. разминка	ОВД (с усложнением)	Спортивные игры, подвижные игры, соревнования-эстафеты, малодвижная игра.
1.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки.	№ 2	Акробатика: См.план-1 неделя.	«Бадминтон» -ознакомление с игрой, инвентарём, правилами; -упражнения с воланчиком и

				<p>ракеткой:</p> <p>- игра «Перебрось воланчик»</p> <p>Медленная ходьба, массаж стоп, бег в чередовании с ходьбой, гимнастика на восстановление дыхания.</p>
2.	Ходьба, бег, прыжки.	№3	<p>Акробатика:</p> <p>См. план- 2 неделя.</p>	<p>«бадминтон»</p> <p>См. пред.занятие.</p> <p>-игра в паре.</p> <p>Медленная ходьба, массаж стоп, бег в чередовании с ходьбой, гимнастика на восстановление дыхания.</p>
3.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки.	№3	<p>Акробатика:</p> <p>См. план- 3 неделя.</p>	<p>«бадминтон»</p> <p>См. пред.занятие.</p> <p>-игра в паре.</p> <p>Медленная ходьба, массаж стоп, бег в чередовании с ходьбой, гимнастика на восстановление дыхания.</p>
4.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки	№4	<p>Акробатика:</p> <p>См. план-4 неделя.</p>	<p>«бадминтон»</p> <p>Медленная ходьба, массаж стоп, бег в чередовании с ходьбой, гимнастика на восстановление</p>

			дыхания.
--	--	--	----------

Образовательная область «Физическое развитие»			
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»			
Апрель			
№ и/и Недели, число	1 часть	Спец. разминка	ОВД (с усложнением)
1.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки.	№ 4	<p>Упражнения с мешочком с песком:</p> <p>См. запись</p> <p>Работа с мячом:</p> <p>-отбивание мяча правой и левой рукой на месте и в ходьбе;</p> <p>-работа в парах.</p>
			<p>Спортивные игры, подвижные игры, соревнования-эстафеты, малоподвижная игра.</p> <p>-П/игра «Охотники и утки»;</p> <p>-П/игра «День, ночь, огонь, вода»</p> <p>Гимнастика на восстановление дыхания, м.л/игра «Тишина»</p>

2.	Ходьба, бег, прыжки.	№5	<p>Работа на шведской стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> -лазание различным способом по стенке; -лазание с переходом на другой пролёт и с переходом на навесную лестницу; -поднимание прямых ног из виса на гим. стенке. <p>Акробатика: См. план-2 неделя.</p>	<p>-Упражнение с элементами соревнований: «Через туннель в гору»</p> <p>Гимнастика на восстановление дыхания, м.п/игра «Гиппиза»</p>
3.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки.	№5	<p>Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове; -прыжки через гимнастическую скамейку, с опорой на неё; -лазание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками; -лазание под гимнастической скамейкой, на животе. <p>Акробатика: См. план-3 неделя.</p>	<p>-П/игра «Стоп», -П/игра «Ветерок»</p> <p>Гимнастика на восстановление дыхания, м.п/игра «Гиппиза»</p>
4.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки	№6	<p>Акробатика: См. план-4 неделя.</p>	<p>-П/игра «Охотники и утки», -П/игра «Мы весёлые ребята», -П/игра «Ловишки с лентами»</p> <p>Гимнастика на восстановление</p>

				дыхания, м.п./игра «Гигиена»
--	--	--	--	------------------------------

Образовательная область «Физическое развитие»				
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»				
Май				
№ п/п Неделя, число	1 часть	Спец. разминка	ОВД (с усложнением)	Спортивные игры, подвижные игры, соревнования-эстафеты.
1.	Ходьба, бег, прыжки.	№6		Эстафеты: - «Через туннель»; - «Пожарные» Медленная ходьба, м.п./игра «Жук»
2.	Ходьба, бег, прыжки.	№1		Подвижные игры на улице. Медленная ходьба, м.п./игра «Жук»
3.	Ходьба, бег, прыжки, подскоки.	№1		Диагностика (случа контрольных нормативов)*
4.	Ходьба, бег, прыжки.	№2		

2.10 Акробатика

1 неделя	2неделя	3 неделя	4 неделя
1. Равновесия, упражнения. 2. Стойки, упражнения. 3. Мосты, упражнения.	1. Полу шпагат, упражнения. 2. Упоры, упражнения.	1. Перекаты, упражнения. 2. Равновесия, упражнения.	1.Стойки, упражнения. 2.Мосты, упражнения.

2.11 Этапы тренировочных упражнений.

1. Упражнения с массой собственного тела:
 - сгибание и разгибание рук в упоре на коленях; лёжа на полу с опорой на кисти рук, на кулаки;
 - отжимание от скамейки;
 - подтягивание на перекладине шведской стенке.
2. Акробатические упражнения.
3. Ритмическая гимнастика.

3. Часть 2 (вариативная)

3.1 Возрастные особенности

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

3.2 Учебно-методическое оснащение спортивного зала.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования.

1. Шведская стенка для воспитанников младшего и старшего дошкольного возраста закреплена жестким креплением к стене, полу. Пролеты, перекладины выдерживают вес более 40 кг.

2. Гимнастические скамьи – 2 шт., -> 30кг.

Ширина (см.) Длина (см.)

1. 30см., 2,25 см.

2. 18,5см., 1,94см.

3. 18,5см., 1,94см.

4. Приставные лест. цветные - 2 шт.; ширина 60 см; длина 127 см.; вес - > 30 кг.

5. Приставная горка - ___ шт.; ширина ___ см., длина ___ см., вес - > 30 кг.

6. Дуги для подлезания - 6 шт.,

Высота 60см. Количество 2шт.

Высота 56 см. Количество 2шт.

Высота 46 см. Количество 2шт.

7.Тоннель из ткани -2 шт.

8.Баскетбольное кольцо – 2 шт., высота и крепление соответствует норме.

9.Дорожки для профилактики плоскостопия – 2 шт.

10. Обручи пластмассовые цветные, безопасные.

11.Палки гимнастические длиной - 81см. 16шт.

75см. 21шт.

35см. 23шт.

12.Мячи резиновые:

* Диаметр 9см -25шт.;

* Диаметр 20 см 30шт.;

* Волейбольные.

* Футбольные.

* Баскетбольные.

* Набивные мешочки.

3. Скакалки.

Длина (м.) 2.20 Количество 25шт.

4. Флажки разного цвета.

5. Ленточки разного цвета.

6. Шнуры разной длины.

7. Спортивные игры:

- * Кегли - 2набора;
- * Бадминтон - 6набора;
- * Городки - 16набора;
- * Кольцебросы - 3набора;
- * Волейбол - 1 сетки;
- * Баскетбол.

3.3 Список литературы

1. «Раннее физическое развитие ребёнка» В.В.Кантан, СПб.: Корона принт, 2001г-272с.
2. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» И.М.Воротилкина, М.: Издательство НЦЭНАС, 2006г-144с.
3. «Гимнастика для детей 5-7 лет» Л.Г.Верхозина, Л.А.Заикина: Издательство «Учитель», Волгоград 2013г-125с.
4. «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет, игры-эстафеты» Е.К.Воронова: Издательство «Учитель», Волгоград 2012г-125с.
5. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й.Адашкявичене: Москва «Просвещение» 1992г-158с.
Интернет-ресурс