

Пермяшкина Любовь Анатольевна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
детского сада № 47 «Лесная сказка»
п. Айхал

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Крепыш»
для детей 5-8 лет**

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1 .	Пояснительная записка	2
1.2 .	Основные цели и задачи реализации программы	3
1.3 .	Основные принципы и подходы к формированию программы	3
1.4 .	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	4
1.5 .	Планируемые результаты реализации программы	4
1.6 .	Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения планируемых результатов	5
2.	Содержательный раздел	
2.1 .	Комплексно-тематический план	7
2.2 .	Описание вариативных форм, способов, методов и особенностей реализации программы	7
2.3 .	Структура занятия	7
3.	Организационный раздел	

3.1	Материально-техническое обеспечение программы	9
3.2	Расписание занятий	1 1
3.3	Программно-методическое обеспечение	1 1
	Приложение № 1	1 2
	Приложение № 2	1 3
	Приложение № 3	1 4

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Легкая атлетика — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и другому, необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Дополнительная общеразвивающая программа физической направленности «Крепыш» (далее – Программа) разработана на основе примерной учебной программы «Легкая атлетика», для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» Ушакова А.А., утвержденная Федеральным агентством по Ф К и С в 2005 году. Содержание программы расширяет содержание ООП детского сада, в образовательной области «Физическое развитие».

Программа рассчитана на 1 год обучения, для детей 5-8 лет. Обучение с сентября 2024 г. по май 2025 г. Наполняемость одной группы: 10-15 человек. Занятия проводятся во второй половине дня по подгруппам, два раза в неделю. На занятии проводится как коллективная, так и индивидуальная работа.

Учебный план

№ п/п	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия
		В неделю	Месяц	Год	
1	Старшая группа	2	8	68	25 мин
2	Старшая группа	2	8	68	25 мин
3.	Подготовительная группа	2	8	68	30 мин

4.	Подготовительная группа	2	8	68	30 мин
----	-------------------------	---	---	----	--------

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода, содействие физическому развитию ребенка через обучение легкой атлетике, привитие навыков здорового образа жизни детей.

Задачи:

- развивать интерес к участию в физических упражнениях, интерес к такому виду спорта, как «Легкая атлетика»;
- укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики, через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- повышение сопротивляемости организма за счет адаптации детей к повышающимся физическим нагрузкам.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы:

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с 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. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.4. Значимые для разработки программы характеристики

- Владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений (понимает их значимость для собственного здоровья и развития);
- Заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений, сложился определенный стиль двигательной деятельности;
- Проявляет интерес к правилам здорового образа жизни, профилактики и охраны здоровья, безопасного поведения в зале
- Имеет представление о признаках здоровья и нездоровья человека, особенностях самочувствия
- Может совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные физкультурные упражнения
- Совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, может бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель
- Правильно выполняет основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, повороты)

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

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

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

Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

1.6. Педагогическая диагностика (мониторинг) достижения планируемых результатов

Мониторинг физического развития основана на индивидуально-дифференцированном подходе к ребенку. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со средними показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. И включает в себя следующие тесты

№ п/п	Тестируемый показатель	Тестируемое задание
1.	Мышечная сила	бросок мяча весом 500 гр.
2.	Гибкость	наклон туловища вперед
3.	Скорость	челночный бег 3x10 м
4.	Выносливость	бег на 90 м.
5.	Мышечная сила	прыжок в длину с места (см.)
6.	Мышечная сила	прыжок в длину с разбега (см.)

Результаты мониторинга заносятся в диагностическую карту (Приложение № 1) Описание тестов.

Бросок набивного мяча. Методика:

1. Чертится разметка от 0 до 10 м.
2. К нулевой отметке, где лежат два набивных мяча (вес 500 гр.), приглашается ребенок.
3. Бросок выполняется из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы (2 попытки).
4. В протокол заносится результат лучшей попытки с точностью до 5см.

Наклон туловища вперед

Упражнение направлено на эластичность мышечной системы растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса. Выполняя упражнение, оцениваем развитие гибкости у детей дошкольного возраст. Методика:

1. Исходное положение, сед на полу ноги врозь на ширине плеч.
2. Разметка: «-1», «0», «+ 15».
3. Пятки находятся на нулевой отметке.
4. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3 сек.

Челночный бег 3x10 м. Методика:

1. Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На ограничительных линиях ставят по одному поролоновому кубу. На один из кубов кладутся 2 кубика.
2. Ребенку предлагается взять кубик и по команде «Марш!» перенести его на другую сторону, вернуться и взять второй кубик, отнести его к первому и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30м (3x10м).
3. Инструктор дает установку: «Бег начинать по команде «Марш!» и перенести как можно быстрее кубики».
4. Время измеряется, с точностью до 0,1 сек.

Бег на 90 м.

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, пробегая указанную дистанцию, длительное время в аэробном режиме, оцениваем выносливость у детей дошкольного возраста. Методика:

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.
2. По команде «Марш!» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш» дистанцию соответственно возрасту.
3. В протокол заносится, время с точностью до 0,1 сек.

Прыжок в длину с места (см.)

Техника выполнения прыжка в длину с места:

1. Исходное положение перед прыжком – ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны.
2. Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед – вверх.
3. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед.
4. Во время приземления ребёнок приседает и выносит руки вперед, в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

Методика: Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. Учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с разбега (см.)

Техника выполнения прыжка в длину с места:

1. Прыжок выполняется с разбега.

2. Толчок со стартовой линии.

3. Полет.

4. Приземление на двух ногах. Методика: Измерение идет по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляют три попытки. Учитывается лучший результат.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Комплексно-тематический план

Занятия проводятся согласно комплексно-тематическому плану - приложение № 2. Всего – 68 занятий.

2.2. Вариативные виды, формы и особенности реализации Программы

Тренировочное	Закрепление определенных видов движений (обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения).
Круговая тренировка	Вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры.
На основе музыкально-ритмических движений.	Проводится под музыкальное сопровождение.
Контрольное обследование выполнения основных движений	Проводится ежегодно в начале и в конце учебного года.
Игры-эстафеты.	Составляются две команды, приблизительно равные по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

2.3. Структура занятия

Структура занятий с детьми старшего дошкольного возраста содержит пятиминутный организационный момент перед началом занятия, включающий в себя проверку осанки, равнения, дыхания, дидактические игры и упражнения (загадки, речевки, считалки). Занятия проводятся в традиционной форме.

Вводная часть занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков.

Основная часть включает силовую тренировку. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, набивные мячи), качание прессы, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Они подбираются с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Заключительная часть направлена на восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Здесь используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка с узкой рейкой	Длина 350 см Ширина верхней поверхности 25 см, нижней поверхности 15 см. Высота 30 см.	2
	Доска гладкая с зацепами и бортами	Длина 250 см Ширина 40 см Высота 3 см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Балансир	Длина 54 см Ширина 40 см Высота 2,5 см	1
	Балансир	Длина 50 см Ширина 23 см Высота 9 см	1
	Балансир деревянный	Длина 50 см. ширина 20 см. Высота 10 см.	1
	Канат	Длина 50 см Ширина 15 см Высота 15 см	1
	Коврик массажный	45 x 70 см	7
Оборудование для прыжков	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	4
	Модуль мягкий (комплект из 6-8)		1
	Гимнастический набор: обручи, палки, подставки, зажимы		1
	Мат гимнастический	Длина 180 см.	3
	Палка гимнастическая	Длина 75 см.	10
	Конус	Высота 35 см.	10
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см.	10
	Мяч-хоп	Диаметр 50 см.	
	Кегли		10
Мешочек с грузом	Масса 200 г	10	
Оборудование для катания, бросания, ловли, лазания, орудия	Мишень навесная треугольной формы	Длина 60 см. Ширина 60 см. Толщина 1,5 см.	1
	Мишень навесная круглая	Длина 60 см. Ширина 60 см. Толщина 1,5 см.	1
	Мяч массажный	Диаметр 5-7 см.	5
	Мяч	Диаметр 75 мм.	10
	Мяч средний	Диаметр	
	Мяч баскетбольный	Размер 3	4
	Мяч баскетбольный	Размер 5	4
	Мяч футбольный		4
	Мяч волейбольный		4
	Кольцо баскетбольное на колесах	Высота 180 см.	2
	Обруч	Диаметр 80 см	10
Обруч	Диаметр 60 см.	10	

	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см. Ширина пролета 90 см.	1
	Флажки		
	Дуга большая	Высота 50 см. Ширина 50 см.	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см. Ширина 50 см.	1
	Лента короткая	Длина 50-60 см.	10
Нестандартное оборудование	Туннель тканевый	Длина 250 см	3
	Мяч малый поролоновый	Диаметр 5-6 см.	20
	Тапочки для бега		4
	Палки -метелочки		8
	Штанга	Длина 100-120см.	2
	Парашют		2
	Кольцеброс из бутылок		4
	Скорлупки из киндера - сюрпризов		25
	Туннель тканевый	Длина 250 см	3
	Тренажер - велосипед		2
	Беговая дорожка		2
	Тренажер «гребной»		2
Технические средства	Облучатель ультрафиолетовый стационарный;		1
	Музыкальный центр;		1
	СД и аудио материал.		

3.2. Расписание занятий

Занятия проводятся согласно Приложения № 3.

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В физкультурном зале и методическом кабинете детского сада № 47 «Лесная сказка» имеется необходимое методическое обеспечение, позволяющее реализовать **Программу**.

Литература

1. При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» также была использована «Лёгкая атлетика (многоборье). Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва» Ушакова А.А., утвержденная Федеральным агентством по ФК и С в 2005 году.
2. Вареник Е.Н, Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
3. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья. 2004.
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений – СПб., 2001.

5. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
6. Реутский С.В. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми дома, в детском саду и начальной школе. НИИ школьных технологий, 2008.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
8. Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. 2007 год Линка – пресс.
9. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

Приложение № 1

Диагностическая карта

№	Ф.И. ребенка	Бросок набивного мяча	Гибкость (наклон туловища вперед)	Челночный бег 3x10 м.	Бег на выносливость (90 м.)	Прыжок и в длину с места	Прыжок и в длину с разбега	Итог	Стадии
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									

Комплексно-тематический план

Месяц	№	Дата Понедельник /среда	Дата Вторник /четверг	Содержание
Сентябрь	1.	02.09.2024	03.09.2024	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности; правила поведения во время занятий. Понятие о виде спорта – легкая атлетика, сведения о влиянии занятий легкой атлетики на организм человека. Основы техники безопасности, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека. Разные виды ходьбы по периметру зала Игра «Занять своё место!»
	2.	04.09.2024	05.09.2024	Закрепить знания о технике безопасности во время занятий.
	3.	09.09.2024	10.09.2024	Комплекс упражнений №1 Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!» Игра «Занять своё место!»
	4.	11.09.2024	12.09.2024	Комплекс упражнений № 1. Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег. Игры «Самый быстрый мячик»
	5.	16.09.2024	17.09.2024	Комплекс упражнений № 2. Прыжки на одной и двух ногах. Игра «Самый быстрый мячик»
	6.	18.09.2024	19.09.2024	Комплекс упражнений № 2 Закрепление техники прыжков на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»
	7.	23.09.2024	24.09.2024	Комплекс упражнений № 3 Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) Игра «Кто выше?»
	8.	25.09.2024	26.09.2024	Комплекс упражнений № 3 Размыкание в сторону на ширину поднятых рук; на вытянутые руки. Игра «Переправа» (с обручем)
Октябрь	9.	02.10.2024	01.10.2024	Комплекс упражнений № 4 Пробегание отрезка 20-30 м на входе в поворот 3-5 раз. Следить за плавным входом в поворот. За наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад.
	10	07.10.2024	03.10.2024	Комплекс упражнений № 4 Пробегание отрезка 20-30 м на входе в поворот 3-5 раз. Следить за плавным входом в поворот. За наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад.
	11	09.10.2024	08.10.2024	Комплекс упражнений № 5 Ходьба, бег. Бег на скорость. Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м) П/и «Пустое место»
	12	14.10.2024	10.10.2024	Комплекс упражнений № 5 Ходьба, бег. Бег на скорость. Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м) П/и «Пустое место»

			место»	
	13	16.10.2 024	15.10.20 24	Комплекс упражнений № 6 Строевые команды. «Налево», «Направо» Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне Игра «Рыбы и сеть»
	14	21.10.2 024	17.10.20 24	Комплекс упражнений № 6 Строевые команды. «Налево», «Направо» Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне Игра «Рыбы и сеть»
	15	23.10.2 024	22.10.20 24	Комплекс упражнений № 7 П/и «Прыгуны и бегуны»; «Перемена мест прыжками»; «Прыгающие воробушки»
	16	28.10.2 024	24.10.20 24	Комплекс упражнений № 7 П/и «Прыгуны и бегуны»; «Перемена мест прыжками»; «Прыгающие воробушки»
Ноябрь	17	04.11.2 024	05.11.20 24	Комплекс упражнений № 8 П/и «Кто выше прыгнет?», «Удочка»
	18	06.11.2 024	07.11.20 24	Комплекс упражнений № 8 П/и «Кто выше прыгнет?», «Удочка»
	19	11.11.2 024	12.11.20 24	Комплекс упражнений № 9. Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг. П/и «Третий лишний»
	20	13.11.2 024	14.11.20 24	Комплекс упражнений № 9. Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг. П/и «Третий лишний»
	21	18.11.2 024	19.11.20 24	Комплекс упражнений № 10 Упражнения на развитие координации движений.
	22	20.11.2 024	21.11.20 24	Комплекс упражнений № 10 Упражнения на развитие координации движений.
	23	25.11.2 024	26.11.20 24	Комплекс упражнений № 11 Повторить технику безопасности. Эстафеты, соревнование
	24	27.11.2 024	28.11.20 24	Комплекс упражнений № 11 Повторить технику безопасности. Эстафеты, соревнование
Декабрь	25	02.12.2 024	03.12.20 24	Комплекс упражнений № 12 Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе
	26	04.12.2 024	05.12.20 24	Комплекс упражнений № 12 Прыжки через скакалку
	27	09.12.2 024	10.12.20 24	Комплекс упражнений № 13 Подвижные игры.
	28	11.12.2 024	12.12.20 24	Комплекс упражнений № 13 Эстафеты, соревнования
	29	16.12.2 024	17.12.20 24	Комплекс упражнений № 14 Перекат «брёвнышком» на гимнастическом мате
	30	18.12.2 024	19.12.20 24	Комплекс упражнений № 14 Перекат «брёвнышком» на гимнастическом мате
	31	23.12.2 024	24.12.20 24	Комплекс упражнений № 14 Прыжки в глубину. Игра «Охотник и утки»
	32	25.12.2 024	26.12.20 24	Комплекс упражнений № 15 Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперёд, назад
Январь	33	13.01.2 025	09.01.20 25	Техника безопасности Комплекс упражнений № 14 Игра «Делай кувырок».

	34	15.01.2 025	14.01.20 25	Комплекс упражнений № 15 Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперед, назад
	35	20.01.2 025	16.01.20 25	Комплекс упражнений № 16 Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»
	36	22.01.2 025	21.01.20 25	Комплекс упражнений № 16 Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Налево!», «Направо!», "Кругом!". Эстафеты.
	37	27.01.2 025	23.01.20 25	Комплекс упражнений № 17 Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Налево!», «Направо!», "Кругом!". Эстафеты.
	38	03.02.2 025	28.01.20 25	Комплекс упражнений № 17 Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги. Свободные игры
Февраль	39	05.02.2 025	04.02.20 25	Комплекс упражнений № 18 Лазанье по гимнастической стенке. П/и «По местам»
	40	10.02.2 025	06.02.20 25	Комплекс упражнений № 18 Упражнения на развитие координации движения. П/и «Метко в цель»
	41	12.02.2 025	11.02.20 25	Комплекс упражнений № 19 Игры с теннисным мячом. Метание в цель.
	42	17.02.2 025	13.02.20 25	Комплекс упражнений № 19 Игры с теннисным мячом. Метание в цель.
	43	19.02.2 025	18.02.20 25	Комплекс упражнений № 19 Бросок и ловля теннисного мяча П/и «Мяч соседу»
	44	24.02.2 025	20.02.20 25	Комплекс упражнений № 20 Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»
	45	26.02.2 025	25.02.20 25	Комплекс упражнений № 20 Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»
	46	03.03.2 025	04.03.20 25	Комплекс упражнений № 20 Упражнения для сохранения равновесия. Ведение мяча в шаге.
Март	47	05.03.2 025	06.03.20 25	Комплекс упражнений № 21 Закрепление по темам: «Техника ходьбы и бега», «Прыжки в длину с места», эстафеты.
	48	10.03.2 025	11.03.20 25	Комплекс упражнений № 21 Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки П/и «Волки во рву».
	49	12.03.2 025	13.03.20 25	Комплекс упражнений № 22 Упражнения на развитие ловкости и внимания
	50	17.03.2 025	18.03.20 25	Комплекс упражнений № 22 Упражнения на развитие ловкости и внимания
	51	19.03.2 025	20.03.20 25	Комплекс упражнений № 22 Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.
	52	24.03.2 025	25.03.20 25	Комплекс упражнений № 23 П/и “Не замочи ножки”. Пройти по извилистой дорожке длиной 2-3, затем 5-6 м. “Не задень”. Пройти, перешагивая через препятствия, положенные на пол “Через болото”. На полу небольшие кружки на расстоянии 40 см один от другого. Дети

			перешагивают из круга в круг. “Не задень звоночек”. Подлезть под натянутый шнур так, чтобы не задеть колокольчик. “Ловкий шофер”. На полу – шнур зигзагом длиной 10 –12 м. дети везут машины вдоль линии, не наступая.	
	53	26.03.2 025	27.03.20 25	Комплекс упражнений ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см. П/и «Кто быстрее?»
	54	02.04.2 025	01.04.20 25	Комплекс упражнений ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см. П/и «Кто быстрее?»
Апрель	55	07.04.2 025	03.04.20 25	Комплекс упражнений № 23 Бег по «кочкам», кружки, расположенные на расстоянии 60-80см; бег с высоким подниманием бедра «лошадки»; бег с переступанием через предметы. П/и «Кто быстрее?»
	56	09.04.2 025	08.04.20 25	Комплекс упражнений № 24 Прыжки «через ручей», «лягушата» (с продвижением вперед) Подвижная игра «Космонавты».
	57	14.04.2 025	10.04.20 25	Комплекс упражнений № 24 Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед, руки согнуты в локтевых суставах, энергично движутся вперед-назад 10-20 м
	58	16.04.2 025	15.04.20 25	Комплекс упражнений № 25 Прыжки вверх из полуприседа по команде с доставанием предмета.
	59	21.04.2 025	17.04.20 25	Комплекс упражнений № 25 П/и «Хитрая лиса», «Ловишки с лентами», «Быстро возьми», «Проведи – не задень», вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи); (6-8 штук; расстояние между предметами 30 см). Дети строятся в колонну по одному и по сигналу педагога выполняют по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носках, руки на пояс (или за голову, сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями.
	60	23.04.2 025	22.04.20 25	Комплекс упражнений № 26 Бег в колонне: бежать зигзагами, обегая флажки, набивные мячи, городки; пробежать по доске гимнастической скамейки; пробежать под натянутой веревкой
	61	28.04.2 025	24.04.20 25	Комплекс упражнений № 26 Бег на месте с продвижением вперед, высокое поднимание коленей. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремительно выпрямлять толчковую ногу
	62	05.05.2 025	01.05.20 25	Комплекс упражнений № 27 Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо») 10-20 м

Май	63	07.05.2025	06.05.2025	Комплекс упражнений № 27 ОФП. П/и «Обведи точно». Техника обвода мяча вокруг предметов правой и левой ногой.
	64	12.05.2025	08.05.2025	Комплекс упражнений № 28 Закрепление основных видов движений П/и «Ловкие ребята». Техника работы с мячом. Умение слушать и соблюдать правила игры.
	65	14.05.2025	13.05.2025	Комплекс упражнений № 28 Контрольные нормативы. Спортивные игры.
	66	19.05.2025	15.05.2025	Комплекс упражнений № 28 Контрольные нормативы. Спортивные игры.
	67	21.05.2025	20.05.2025	Комплекс упражнений № 29 Подвижные игры «От дерева до дерева», «Уточки», «Качели», «Море волнуется», «Чай-чай, выручай!».
	68	26.05.2025	22.05.2025	Комплекс упражнений № 29 Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола) «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро» и другие.

Приложение № 3

Расписание занятий по дополнительной образовательной услуге
физкультурно-спортивной направленности «Крепыш»

№ п/п	Группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Время проведения				
				понедель	вторник	среда	четверг	пятница
1	Старшая группа	2	25 мин	18.25-18.50		18.25-18.50		
2	Старшая группа	2	25 мин		18.25-18.50		18.25-18.50	
3	Подготовительная группа	2	30 мин	19.00-19.30		19.00-19.30		
4	Подготовительная группа	2	30 мин		19.00-19.30		19.00-19.30	