Бюджетное учреждение Омской области «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

Принято
На педагогическом совете
Протокол № 2
от «24» августа 2022 года

Утверждаю
Директор БУ ОО «Центр ПМСС»
_____ Е.В. Орлова
Приказ № 15-ОД
от «31» августа 2022 года

Рабочая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Маленькие чемпионы» к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе для детей с ограниченными возможностями здоровья

Возраст детей: от 3-х до 12 лет
Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Составители:
Мишукова Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

Омск – 2022 г.

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Календарно-тематический план	7
3	Содержание программы	10
4	Контрольно-оценочные средства	25
5	Условия реализации программы	25
6	Список литературы	26

I. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности «Маленькие чемпионы» предназначена для детей, испытывающих трудности в обучении, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (далее - обучающиеся).

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная. Особая роль данного направления дополнительного образования заключается в объединении в себе задач развития мотивации к физкультурным занятиям, ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Физкультурная деятельность является одним из важнейших средств познания мира и развития физических качеств ребенка, так как она связана с самостоятельной двигательной активностью. В процессе физического воспитания у ребенка с ограниченными возможностями здоровья усиливается ощущение собственной личностной ценности, возникает чувство внутреннего контроля и порядка, активно строятся индивидуальные социальные контакты.

Особенности становления физкультурной деятельности у детей с ограниченными возможностями здоровья связаны с низким уровнем их общего психического и моторного развития, пониженной активностью и слабо выраженным интересом к работе, своеобразием познавательной деятельности и обусловлены недоразвитием предметной, игровой деятельности и речи. У них отчетливо проявляется речевое и двигательное недоразвитие, ярко выделяется нарушение тонкой моторики, ориентировки в пространстве. Физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов крайне специфичны, что определяет необходимость целенаправленной работы по формированию у них интереса к физической культуре, овладению основными двигательными навыками и умениями (лазание, ходьба, бег, метание, прыжки и т.д.).

Содержание программы «Маленькие чемпионы» предусматривает освоение детьми различных методов и средств физического воспитания: разнообразные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Освоения данных технологий позволяет развить, усовершенствовать физические качества, координацию движений, овладеть достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, расширить кругозор обучающихся, закрепить коррекционно-развивающую работу, продолжать формировать навык эффективного взаимодействия с педагогом и сформировать ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения).

Программа составлена для детей с ограниченными возможностями здоровья на основе изучения таких авторских программ, как «Детство» Сучкова И.М., Мартынова Е.А., «От рождения до школы» Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Дорофеева Э.М. Материалы программ были переработаны и адаптированы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, формируют правильную осанку. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях дети осваивают навыки владения телом. Специально подобранные комплексы упражнений будут способствовать предупреждению возможных нарушений физического развития у детей: формированию правильного

дыхания; профилактике нарушений осанки; развитию моторики рук; профилактике плоскостопия; развитию равновесия и координации движения. При проведении такого вида упражнений обычно используется музыкальное сопровождение, что способствует положительному эмоциональному настрою и развитию чувства ритма. Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений. Упражнения в ходьбе способствуют ускорению темпа, улучшают общую координацию движений рук и ног, развивают ориентировку в пространстве. Лазанье и ползание воспитывают ловкость, укрепляют мускулатуру различных мышечных групп.

Важное место в работе с детьми занимают подвижные игры. Во время проведения подвижных игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, воспитания нравственных качеств. В основе таких игр лежат физические упражнения, которые дают большой оздоровительный эффект, благотворно влияя на сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорную систему. Подвижные игры укрепляют мышцы всего тела, формируют точность и согласованность двигательных действий. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых качеств. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координационные и скоростно-силовые способности и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. В процессе игр малой подвижности дети узнают различные свойства предметов, стороны жизни, получают полезную информацию. Игры способствуют развитию кругозора, памяти, внимательности, наблюдательности. Главное назначение игры малой подвижности состоит в восстановлении пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки.

Особенности реализации занятий с обучающимися:

1. В течение занятий ведется обязательный учет специфики обучения и воспитания детей с различными отклонениями в развитии в процессе организации их практической деятельности, учитываются результаты исследований и коррекционно-развивающие технологии, предложенные для разных категорий детей: с нарушениями опорно-двигательного аппарата (И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько, Е.А. Архипова), с сенсорными нарушениями (Л.П. Носкова, Л.И. Плаксина, Н.Д. Шматко), расстройствами аутистического спектра (О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, О.С. Аршатская, М.М. Либлинг), тяжелыми нарушениями речи (Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина), задержкой психического развития, умственной отсталостью (Е.А. Стребелева, А.В. Закрепина, М.В. Браткова).

2. Форма проведения занятий – игровая, с применением литературного художественного и музыкального материала.

3. Используется более доступная терминология с учетом возраста, нозологии обучающихся, доступные формы и методы подачи учебного материала в рамках содержания программы.

4. Возможность присутствия на занятиях родителей (законных представителей) для помощи в выполнении задания, наблюдения за динамикой развития воспитанников.

5. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся, учитывая его ограниченные возможности здоровья, имеющийся социальный опыт и опыт предыдущего обучения, способности, характер, склонности обучающегося, его ресурсы и ресурсы семейного окружения.

6. Чередование видов детской деятельности, физических нагрузок и отдыха, подвижных игр и упражнений малой подвижности, обязательное включение ситуации успеха для каждого обучающегося.

Новизна программы

Через освоение планируемых результатов дополнительной рабочей программы происходит расширение возможностей коррекционно-развивающего обучения, что в свою очередь позволяет педагогам в полной мере раскрыть потенциальные возможности и способности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Адресат программы

Рабочая программа «Маленькие чемпионы» адресована детям, испытывающим трудности в обучении, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья и детям инвалидам от 3 до 12 лет с различными индивидуально-типологическими особенностями развития, проявляющими интерес к физкультурной деятельности. Предварительная подготовка, наличие базовых знаний и высокий уровень физических способностей для обучения по данной программе не требуется.

Объем и срок реализации программы

Рабочая программа «Маленькие чемпионы» реализуется в течение одного учебного года, включая каникулярное время, с учетом возрастных, психофизических, индивидуальных особенностей обучающихся и результатов педагогической диагностики. Продолжительность учебного года составляет 38 учебных недель.

Настоящая программа предусматривает 2 образовательных модуля:

- 1 модуль – считается дополнительным, предусматривает занятия в объеме 1 час в неделю и рассчитан на детей с тяжелыми множественными нарушениями в развитии, психофизиологическая выносливость которых не позволяет осваивать программу в объеме 2 часов в неделю,
- 2 модуль – основной, в рамках которого объем недельной нагрузки составляет 2 часа.

Наименование модуля	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество детей в группе	Возраст
1 модуль «Облегченный»	1	38	1-2	3-12 лет
2 модуль «Базовый», «Продвинутый»	2	76	2-15	3-12 лет

Форма обучения

Обучение производится в очной форме (с использованием дистанционных образовательных технологий при необходимости).

Формы проведения занятий: групповая работа.

Методы обучения:

- практические (выполнение движений, упражнения, подвижные игры, игры малой подвижности, сюжетно-ролевые, отработка практических навыков и др.);
- наглядные (имитация (подражание), демонстрация и показ выполнения физкультурных упражнений, демонстрация иллюстраций, наблюдение, использование технических средств обучения и др.);
- словесные (устное изложение, инструкция, команда, беседа, объяснение, рассказ, потешки, эмоционально-смысловой комментарий и др.)

Каждое занятие организуется в рамках определенной структуры:

1. Вводная часть. Подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, упражнения укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

2. Основная часть. Включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнение в равновесии, прыжках, лазаньи и метании и т.д.), подвижную игру.

3. Заключительная часть. Должна обеспечит переход ребенку к относительно спокойному состоянию. Используются упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания, пальчиковая гимнастика.

Цель программы: обеспечение гармоничного физического развития обучающихся путём удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании.

Задачи:

Обучающая: научить элементарным жизненно важным видам движений, спортивным играм и упражнениям, доступным для обучающихся.

Развивающая: развивать психофизические качества, такие как быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Воспитательная: воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты:

Планируемые результаты	**Модуль 1**	**Модуль 2**	
	Облегченный	**Базовый**	**Продвинутый**
Личностные	Проявляет эмоциональную вовлеченность и интерес к физкультурной деятельности, активно включается в совместную со взрослым деятельность	Проявляет достаточную эмоциональную включенность в процесс физкультурной деятельности, проявляет активность и выдержку на занятии, оценивает результат своих двигательных действий с помощью педагога	Демонстрирует устойчивый интерес к физкультурной деятельности, высокую мотивацию к выполнению физических упражнений, трудолюбие, терпение на занятии и способность оценить результат своих двигательных действий.
Метапредметные (познавательные)	С помощью педагога проявляет элементарное внимание и активность при выполнении упражнений и заданий в физкультурной деятельности.	Старается использовать имеющийся опыт и с помощью педагога проявляет интерес, активность при выполнении физкультурной деятельности, с помощью педагога использует опыт физкультурной деятельности в бытовых ситуациях	Использует имеющийся опыт и проявляет активность, самостоятельность при выполнении физкультурной деятельности, умеет использовать полученный опыт в ходе физкультурных занятий, в игровых или бытовых ситуациях

Метапредметные (регулятивные)	Выполняет элементарную пошаговую инструкцию педагога, с помощью педагога подбирает инвентарь для выполнения практической работы, доделывает упражнение до конца	Частично выполняет инструкцию педагога и ориентируется на задание с помощью педагога, умеет подготовить инвентарь для выполнения упражнения, реагирует на трудности в процессе выполнения работы, с помощью педагога преодолевает их	Выполняет инструкцию педагога и ориентируется на задание при выполнении упражнений, умеет подготовить инвентарь, адекватно реагирует на трудности в процессе выполнения работы, самостоятельно преодолевает их
Метапредметные (коммуникативные)	Принимает помощь взрослого, включается в коммуникацию в процессе выполнения работы, способен к элементарным формам сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Обращается за помощью ко взрослому, проявляет элементарную коммуникативную активность в процессе занятий и при анализе результатов, владеет навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе физкультурной деятельности	Обращается за помощью ко взрослому, проявляет коммуникативную активность в процессе занятия и при анализе результатов, владеет навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе физкультурной деятельности
Предметные	Использует в работе инвентарь, с помощью педагога и по подражанию стремится осваивать различны виды движений	Умеет использовать в работе спортивный инвентарь, с помощью педагога и по подражанию выполняет различные виды движений, физические упражнения и т.д. Выполняет действия по сигналу.	Умеет использовать в работе спортивный инвентарь. Совершенствует технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

II. Календарно-тематический план

Учебно-тематический план представлен для двух модулей. Первый модуль рассчитан на детей, которые в соответствии со своими психофизическими возможностями не могут осваивать программу в размере 2 часов в неделю, и рассчитан на 1 час в неделю, тогда как второй модуль рассчитан на 2 часа в неделю. Количество часов реализуемой программы определяется для каждого обучающегося индивидуально на основе проведенного входного педагогического мониторинга.

Дата	Тематический блок	Наименование темы	Количество часов	
			Модуль 1	Модуль 2
05.09. - 10.09.	Педагогический мониторинг	Мир спорта	1	2
12.09. - 17.09.	Знакомство	Игрушки	1	2
19.09. - 23.09.		Музыкальные инструменты	1	2
26.09. - 30.09.	Осень	Осень	1	2
03.10. - 08.10.		Дары осени	1	2
10.10. - 14.10.		Осень в огороде	1	2
17.10. - 21.10.		Осень в саду	1	2
24.10. - 28.10.		Лес. Деревья	1	2
31.10. - 11.11	Животные и птицы	Птицы	2	4
14.11. - 18.11.		Дикие животные	1	2
21.11. - 25.11.		Домашние животные	1	2
28.11. - 02.12.		Мои питомцы	1	2
05.12. - 16.12.	Зима	Зима	2	4
19.12. - 30.12.		Зимние развлечения	2	4
10.01. - 13.01.	Педагогический мониторинг	Мир спорта	1	2
16.12. - 20.01.	Человек	Я и мое здоровье	1	2
23.12. - 27.01.		Я и моя семья	1	2
30.01. - 03.02.		Я и спорт	1	2
06.02. - 17.02.	Мой дом	Одежда и обувь	2	4
20.02. - 24.02.		Мама, папа, я – спортивная семья	1	2
27.02. - 03.03.		Посуда	1	2
06.03. - 10.03		Мамины помощники	1	2
13.03. - 24.03.	Транспорт	Осторожно на дорогах	2	4
27.03. - 31.03.		Мой друг светофор	1	2
03.04. - 07.04.	Весна	Весна	1	2
10.04. - 21.04.		Поездка в весенний лес	2	4

24.04. - 12.05.	Лето	Веселый зоопарк	3	6
15.05. - 26.05.		Летние развлечения	2	4
29.05. - 02.06.	Педагогический мониторинг	Где прячется здоровье?	1	2
		Итого:	**38**	**76**

III. Содержание программы

Раздел «Содержание» соответствует календарно-тематическому плану Модуля 1 «Облегченный», который составляет согласно учебно-тематического плана 38 часов в год. Для его реализации педагог может самостоятельно выбрать одну тему из двух предложенных с учетом возраста, индивидуальных трудностей и психофизических особенностей обучающихся, или реализовывать тему комбинируя несколько занятий внутри темы в одно комплексное занятие. Модуль 2 «Базовый» и «Продвинутый» предусматривает занятия в объеме 2 часов в неделю, что составляет 76 часов в год, и предполагает реализацию содержания в полном объеме.

Вид деятельности	**Модуль 1**	**Модуль 2**	
	Облегченный уровень 1 час	**Базовый уровень 2 часа**	**Продвинутый уровень 2 часа**
Тема: Мир спорта			
Занятие 1	Оценка индивидуальных стартовых возможностей обучающихся	Оценка индивидуальных стартовых возможностей обучающихся	Оценка индивидуальных стартовых возможностей обучающихся в продуктивной деятельности
Занятие 2	Инструктаж по технике безопасности с родителями (законными представителями)	Инструктаж по технике безопасности с детьми и родителями (законными представителями)	Инструктаж по технике безопасности с детьми и родителями (законными представителями)
Тема: Игрушки			
Занятие 1 Обучение	Ходьбе в разных направлениях. Игровое упражнение «Бегите ко мне» (для развития умения действовать по сигналу педагога). Бег одновременно всей группой. Ходьба по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба уменьшенной площади опоры (ширина 15см). Прыжки-подпрыгивание на двух ногах на месте.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Ходьба по повышенной опоре. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см). Прыжки на двух ногах,	Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивание через предметы. Прыжки на

	педагогом. Прыжки на двух ногах на месте.	продвигаясь вперед.	двух ногах между предметами (расстояние между предметами 4 см). Переброс мячей двумя руками из-за головы.
Тема: Музыкальные инструменты			
Занятие 1 Обучение	Игровое упражнение для развития умения действовать по сигналу педагога. Прокатывание мячей.	Ходьба и бег колонной по одному и врассыпную. Прокатывание мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах между предметами поставленные в один ряд (50см один от другого)	Равномерный бег и бег с ускорением шеренгой. Прокатывание обручей. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег вокруг кубиков. Ползание с опорой на ладони и колени.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Прокатывание мячей друг другу.	Равномерный бег с соблюдением дистанции. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.
Тема: Осень			
Занятие 1 Обучение	Игровое упражнение для развития умения действовать по сигналу педагога. Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки через шнуры.	Прыжки на двух ногах вверх. Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по прямой.	Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах двумя руками снизу по сигналу педагога. Ползание на руках.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег по кругу. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мячей друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному. Прокатывание обруча друг другу. Прыжки с продвижением вперед по дорожке.	Ходьба и бег между предметами змейкой. Прокатывание обручей друг другу. Игровые упражнения на развитие внимания и быстроту движений.
Тема: Дары осени			
Занятие 1 Обучение	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами, не задевая их.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, бег в рассыпную. Прокатывание мяча друг другу. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.

			Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения. Ползание под шнур на четвереньках.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах между предметами.	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, в середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.
Тема: Осень в огороде			
Занятие 1 Обучение	Ходьба в умеренном темпе по ограниченной опоре. Прыжки с продвижением вперед.	Ходьба в колонне в обход предметов, бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Броски и ловля мяча двумя руками. Прыжки на двух ноках продвигаясь вперед. Броски мяча через сетку двумя руками из-за головы.	Ходьба в колонне по одному в чередование с бегом. Эстафета «Гонка мячей». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи руки за головой.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча.	Ходьба с остановкой по сигналу педагога. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба на носках между двух линий.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч.
Тема: Осень в саду			
Занятие 1 Обучение	Игровое упражнение на развитие умения действовать по сигналу педагога. Прокатывание мяча. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, не задевая их (змейкой).	Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе. Лазанье под дугу с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.
Занятие 2	Ходьба с выполнением заданий.	Броски мяча друг другу, стоя в шеренгах	Ходьба и бег в чередовании по сигналу

Закрепление	Ползание с опорой на ладони и колени. Ходьба по доске с выполнением задания.	(двумя руками снизу). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке.	педагога. Прыжки с продвижением вперед. Отбивание мяча об пол.
Тема: Лес. Деревья			
Занятие 1 Обучение	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба между предметами. Прыжки с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой с выполнением задания. На середине присесть, руки в стороны. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег с выполнением заданий. Прыжки со скамейки на мат. Прокатывание мячей друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед.
Тема: Птицы			
Занятие 1 Обучение	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под дугу.	Игровое упражнение на нахождения своего места в шеренге. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей друг другу.	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Броски мяча двумя руками из-за головы через шнур. Прыжки на двух ногах через предмет.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег в рассыпную. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Ходьба по доске, боком приставным шагом руки в стороны.	Игровое упражнение на нахождения своего места в шеренге. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу. Бег с перешагиванием через препятствия. Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.
Занятие 3 Обучение	Ходьба с выполнением задания. Ходьба по доске. Прыжки из обруча в обруч.	Ходьба с выполнением различных заданий в прыжках. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье по гимнастической	Прыжки с высоты с приземлением на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание

		стенке.	мяча в корзину двумя руками. Пролезание в обруч на четвереньках, а также прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.
Занятие 4 Закрепление	Ходьба колонной по одному, бег врассыпную. Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами.	Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах через линии. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.	Бег в среднем темпе. Броски мешочков в цель. Упражнение в прыжках.
Тема: Дикие животные			
Занятие 1 Обучение	Игровое упражнение на умение действовать по сигналу педагога. Прокатывание мяча друг другу. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.	Ходьба и бег между предметами. Прокатывание обруча друг другу. Прыжки с продвижением вперед по дорожке.	Ходьба с высоким подниманием колен. Введение мяча по прямой. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук с боков. Ходьба по гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба с выполнением заданий. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической доске.	Подлезание под дугу, касаясь руками. Ходьба по доске перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.	Введение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.
Тема: Домашние животные			
Занятие 1 Обучение	Ходьба и бег вокруг предметов. Ходьба переменным шагом. Прыжки с продвижением вперед.	Лазанье под шнур, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу. Бег, перепрыгивая через предметы. Броски мяча друг другу. Лазанье по гимнастической стенке.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег с выполнением заданий. Прыжки с гимнастической скамейки.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег врассыпную. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах	Ходьба со сменой темпа движения. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой

	Прокатывание мяча между предметами.	с продвижением вперед.	и левой ноге между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.
Тема: Мои питомцы			
Занятие 1 Обучение	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ланье по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег в врассыпную. Проползание под дугу. Ходьба по доске с выполнением задания.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через линии. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
Тема: Зима			
Занятие 1 Обучение	Ходьба и бег по кругу. Ходьба по гимнастической доске приставным шагом с выполнением задания. Прыжки на двух ногах змейкой.	Ходьба и бег с изменением направления движения, «змейкой» между предметами. Игровое упражнение в прыжках. Ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Броски мяча о стену. Прыжки на двух ногах через препятствия.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег врассыпную. Прыжки через препятствия. Прокатывание мячей друг другу.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба на носках «как мышки». Бег в рассыпную. Прыжки на двух ногах через линии. Прокатывание мячей друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами (носки на канате, пятки на полу; середина стопы на канате. Прыжки через шнуры без паузы. Бросание мяча друг другу.

Занятие 3 Обучение	Игровое упражнение на развитие умения действовать по сигналу педагога. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за головой. Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вперед вдоль каната. Лазанье по гимнастической стенке.
Занятие 4 Закрепление	Ходьба и бег между предметами. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.	Ходьба с выполнением заданий для рук. Прыжки на двух ногах в круг и из круга. Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба и бег через предметы. Броски мяча о стену и ловля его после отскока от земли. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазанье по гимнастической стенке.
Тема: Зимние развлечения			
Занятие 1 Обучение	Ходьба и бег вокруг предметов. Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке с выполнением задания. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба и бег с изменением направления движения. Бег врассыпную. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Ходьба с изменением направления движения. Прыжки через скакалку. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег с выполнением заданий. Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд.	Прыжки через скакалку. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах.
Занятие 3 Обучение	Ходьба и бег с выполнением заданий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни.	Ходьба и бег между предметами. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Бег с ускорением. Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба и бег змейкой между предметами. Ведение мяча в прямом направлении и между кубиками. Ходьба на носках между набивными мячами. Лазанье по гимнастической стенке.
Занятие 4	Ходьба с остановкой по	Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	Метание мешочков в горизонтальную цель.

Закрепление	сигналу. Ползание с опорой на ладони и колени между предметами. Ходьба колонной по одному по гимнастической скамейке.	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Ползание с опорой на ладони и стопы. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.
Тема: Мир спорта			
Занятие 1 Обучение	Ходьба и бег врассыпную. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах через шнуры. Педагогический мониторинг.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейке присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки с продвижением вперед. Педагогический мониторинг.	Ходьба с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен. Броски мяча друг другу. Лазанье по гимнастической стенке. Педагогический мониторинг.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча друг другу. Педагогический мониторинг.	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения. Лазание по гимнастической стенке. Метание мешочков. Педагогический мониторинг.	Ходьба и бег между предметами. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Бросание мяча о стену одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками. Педагогический мониторинг.
Тема: Я и мое здоровье			
Занятие 1 Обучение	Ходьба с выполнением заданий по сигналу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала. Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через бруски.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег по сигналу педагога. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба по шнуру - положенному по кругу. Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Броски мяча друг другу от груди.
Тема: Я и моя семья			
Занятие 1	Ходьба с выполнением задания.	Игровое упражнение для перестроения в	Ходьба и бег с изменением направления

Обучение	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	пары на месте. Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами.	движения. Прыжки из обруча в обруч. Передача мяча разными способами (эстафета)
Занятие 2 Закрепление	Ходьба с обозначением поворотов на углах зала. Прыжки в длину. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	Ходьба с различным положением рук. Бег в врассыпную. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками
Тема: Я и спорт			
Занятие 1 Обучение	Ходьба со сменой направления движения. Прокатывание мяча друг другу. Ползание с опорой на ладони стопы.	Ходьба и бег колонной по одному. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. Броски мяча друг другу двумя руками снизу и из-за головы. Прыжки на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура, продвигаясь вперед.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег между предметами. Ползание под шнур. Ходьба по гимнастической доске, перешагивая через кубики.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Ходьба с перешагиванием.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. Продолжительный бег. Прыжки через скакалку. Броски мяча друг другу на ходу.
Тема: Одежда и обувь			
Занятие 1 Обучение	Ходьба с выполнением заданий. Ходьба по гимнастической доске с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между предметами.	Ходьба и бег колонной по одному, врассыпную. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Ползание на ладонях и коленях. Передача мяча (эстафета).
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег в рассыпную. Прыжки в длину. Броски мяча	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по	Прыжки между предметами на двух ногах, на правой и левой поочередно. Прокатывание

	двумя руками из-за головы.	гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	мяча между предметами, подталкивая его двумя руками. Ползание под шнур правым и левым боком.
Занятие 3 Обучение	Ходьба с выполнением задания. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание между предметами.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба змейкой между предметами с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч без паузы.
Занятие 4 Закрепление	Ходьба и бег в рассыпную. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с перешагиванием через предметы.	Ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ходьба с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
Тема: Мама, папа, я – спортивная семья			
Занятие 1 Обучение	Ходьба между предметами. Бег врассыпную. Ползание под шнур. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.	Ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную. Прыжки с гимнастической скамейки. Лазание по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба с перешагиванием. Прыжки из обруча в обруч. Броски мяча и ловля его после отскока.	Отбивание мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. Прыжки, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Ходьба на носках между предметам.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Броски мяча по ходу движения. Прыжки на двух ногах в прямом направлении. Ходьба на носках между кеглями.
Тема: Посуда			
Занятие 1	Ходьба и бег по кругу, с	Ходьба и бег между предметами.	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую

Обучение	поворотом по сигналу. Прыжки на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами.	Отбивание мяча о пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	сторону. Ползание по скамейке с опорой на ладони и стопы. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
Занятие 2 Закрепление	Бег с остановкой по сигналу. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мячей в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни, далее встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз. Ходьба с перешагиванием через препятствия. Прыжки через скакалку продвигаясь вперед.
Тема: Мамины помощники			
Занятие 1 Обучение	Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба и бег между двумя линиями. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании.	Ходьба и бег колонной по одному. Ходьба в рассыпную по залу с мешочком на голове. Метание мешочков с песком. Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с остановкой по сигналу. Ходьба по гимнастические скамейки с мешочком на голове. Прыжки через препятствия. Введение мяча.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба и бег в чередовании между двумя линиями. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба в рассыпную по залу с мешочком на голове. Метание мешочков с песком. Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.
Тема: Осторожно на дорогах			
Занятие 1 Обучение	Ходьба и бег колонной по одному и врассыпную. Прыжки на двух ногах между предметами. Прокатывание мячей, исходное положение стойка ноги врозь.	Ходьба со сменой ведущего. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Ходьба и бег между предметами, врассыпную. Прыжки с продвижением вперед. Лазанье по гимнастической стенке. Прокатывание мяча между предметами.
Занятие 2	Подпрыгивание на месте на	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола,	Ходьба с выполнением заданий для рук.

Закрепление	двух ногах. Прокатывание мячей друг другу. Способ – стойка на коленях, сидя на пятках.	прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание и ловля мяча. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.
Занятие 3 Обучение	Прыжки на двух ногах вверх. Прокатывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках по прямой.	Ходьба и бег между предметами. Прокатывание обручей друг другу. Прыжки с продвижением вперед по дорожке.	Прыжки в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока об пол. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
Занятие 4 Закрепление	Ходьба и бег по одному, на носках. Прокатывание обручей. Прыжки с продвижением вперед.	Ходьба по гимнастической скамейке на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти не прыгая. Прыжки через бруски.	Ходьба и бег с дополнительным заданием. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Пролезание под шнур правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.
Тема: Мой друг светофор			
Занятие 1 Обучение	Ходьба колонной по одному, бег врассыпную. Лазание по гимнастической стенке. Прокатывание мяча друг другу.	Ходьба с перешагиванием. Прыжки справа и слева через шнур, продвигаясь вперед. Броски мяча друг другу.	Бросание мяча и ловля его после отскока. Ползание в прямом направлении на ладонях и коленях с пролезанием под шнур. Ходьба на носках между предметами.
Занятие 2 Закрепление	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки на двух ногах между предметами.	Ходьба с выполнением заданий по команде. Прыжки из обруча в обруч. Метание мешочков в вертикальную цель (способ от плеча).	Ходьба и бег с изменением направления движения. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через скакалку.
Тема: Весна			
Занятие 1 Обучение	Ходьба в обход предметов, поставленных по углам	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Прокатывание мячей друг другу.	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической

	площадки. Броски мяча двумя руками из-за головы. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.	скамейки, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба с остановкой по сигналу. Лазание под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба с выполнением заданий по команде. Игровые упражнения с бегом и прыжками. Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствия. Броски мяча одной рукой и ловля двумя руками мяча после отскока от пола между шеренгами. Прыжки на двух ногах через препятствия.
Тема: Поездка в весенний лес			
Занятие 1 Обучение	Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через предметы. Лазание под дугу с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба и бег врассыпную между предметами. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Ходьба по гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки между предметами на правой (левой) ноге. Передача мяча (эстафета).
Занятие 2 Закрепление	Бег с перешагиванием через шнуры. Броски мяча. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке.	Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах между предметами.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу. Прыжки с подскоком. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди. Подлезание под шнур прямо и боком.
Занятие 3 Обучение	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с перешагиванием. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием. Лазание по гимнастической стенке.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.	Прыжки между предметами на двух ногах, затем на правой и левой попеременно. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Броски мяча друг другу в парах.
Занятие 4 Закрепление	Ходьба с мешочком на голове. Лазание по гимнастической стенке. Перепрыгивание через	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения. Бег врассыпную. Ходьба на носках между предметами.	Ходьба со сменой темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Броски мяча о стену и ловля

	косички.	Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. Лазанье по гимнастической стенке.	его после отскока об пол. Ходьба парами по гимнастической скамейке. Метание мешочков правой и левой рукой.
Тема: Веселый зоопарк			
Занятие 1 Обучение	Игровое упражнение на нахождения своего места в шеренге. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч. Прокатывание мячей.	Лазание по гимнастической стенке. Метание в цель.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Перебрасывание мячей друг другу разными способами. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Метание мешочков в горизонтальную цель.
Занятие 2 Закрепление	Ходьба с выполнением заданий. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мячей между предметами.	Ходьба с выполнением заданий по команде. Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком. Прыжки из обруча в обруч.
Занятие 3 Обучение	Ходьба с перешагиванием через бруски. Прокатывание мяча в прямом направлении. Лазание по гимнастической стенке.	Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. Прокатывание мяча друг другу.	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Перебрасывание мяча друг другу.
Занятие 4 Закрепление	Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах через косички. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	Ходьба и бег, чередуя с прыжками. Ходьба с изменением направления движения, бег в медленном темпе. Броски и ловля мяча двумя руками. Прокатывание мячей.	Ходьба и бег с выполнением задания. Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
Занятие 5 Обучение	Ходьба и бег между предметами, поставленными произвольно по всему залу. Прокатывание обруча на противоположную сторону.	Ходьба и бег с выполнением задания. Прокатывание мяча между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Броски мяча друг другу.
Занятие 6 Закрепление	Ходьба с мешочком на голове. Прокатывание обруча на	Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с	Ходьба и бег между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг

	противоположную сторону. Лазание по гимнастической стенке.	опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	другу, на середине разойтись. Броски мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах ноги врозь-ноги вместе с продвижением вперед. Передача мяча в шеренге (эстафета).
Тема: Летние развлечения			
Занятие 1 Обучение	Ходьба и бег между предметами, поставленными произвольно по всему залу. Лазанье по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Бег на выносливость. Ходьба и бег между предметами. Прыжки на одной ноге. Лазанье по гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке. Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед. Передача мяча в шеренгах.
Занятие 2 Закрепление	Прокатывание мяча по дорожке. Лазание под шнур. Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы.	Ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через предметы. Лазанье по гимнастической стенке.	Бег на скорость. Броски мяча о стену. Упражнение в прыжках.
Занятие 3 Обучение	Прокатывание мяча по дорожке и бег за ним по дорожке. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Ходьба по доске лежащей на полу, на носках, руки на пояс. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед. Проползание под шнур, не касаясь руками пола. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока.
Занятие 4 Закрепление	Бег с перешагиванием через шнуры. Броски мяча. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке.	Ходьба и бег попеременно широким и коротким шагом. Перепрыгивание через шнуры. Бег между двух линий. Броски мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.	Прыжки через шнуры. Броски мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы.
Тема: Где прячется здоровье?			
Занятие 1	Бег с перешагиванием через	Ходьба и бег в колонне по одному,	Ходьба и бег с выполнением задания.

	шнуры. Броски мяча. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке. Педагогический мониторинг.	врассыпную. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через препятствия. Педагогический мониторинг.	Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой попеременно. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Педагогический мониторинг.
Занятие 2	Итоговое спортивное мероприятие: степень участия в мероприятии в соответствии с возможностями ребенка и его индивидуальными достижениями	Итоговое спортивное мероприятие: степень участия в мероприятии в соответствии с возможностями ребенка и его индивидуальными достижениями	Итоговое спортивное мероприятие: степень участия в мероприятии в соответствии с возможностями ребенка и его индивидуальными достижениями

IV. Контрольно-оценочные средства

При реализации рабочей программы необходимо систематически отслеживать динамику образовательных достижений обучающихся, результативности их деятельности. Педагогический мониторинг с обучающимися проводится не менее трех раз в год в рамках реализации программы. Входная диагностика проводится с целью оценки стартовых возможностей ребенка, его ресурсов и определения образовательного модуля. Промежуточная диагностика позволяет оценить динамику развития ребенка, его достижений в рамках реализуемой программы, а также правильность выбранных в отношении обучающегося форм и методов работы. В конце освоения рабочей программы проводится итоговая диагностика, по результатам которой оценивается степень освоения знаний, умений, навыков, полученных в результате освоения программы. Педагогически мониторинг проводится в форме стандартизированного наблюдения и диагностических ситуаций, которые включены в тематику занятия в рамках календарно-тематического планирования.

При составлении программы педагогического мониторинга необходимо использовать разнообразные критерии оценки, исходя из возраста обучающихся, их индивидуально-типологических особенностей, содержания деятельности, педагогических задач и планируемых к достижению результатов. Фиксация результатов педагогического мониторинга по критериям разработанным педагогом оформляется в сводные таблицы (Приложение 1).

V. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение	Занятия реализуются спортивном зале. Перечень оборудования: гимнастические скамейки, мячи разных размеров, мягкие модули, конусы, скакалки, обручи, мешочки с песком, набивные мячи, дуги, гимнастические маты, флажки, шведская стенка, гимнастическая доска, гимнастические палки, ортопедические коврики, бубен, колокольчик, колонка, горка.

Учебно-методическое обеспечение	Учебно-наглядные пособия, плакаты, картинный материал, конспекты занятий.
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования

VI. Список литературы

Нормативно-правовые акты;

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с имениями и дополнениями на 16 апреля 2022 года);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (для г. Омска и Омской области) БОУ ДПО «ИРООО», Омск 2019 г.

Основная и дополнительная научно- методическая и учебная литература;

1. Алябьева, Е.А. Нескучная гимнастика для детей 5 – 7 лет. – ТЦ Сфера, 2016. – 144 с.
2. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
3. Горбатенко, О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ / О.Ф. Горбатенко. - Москва: Учитель, 2008. – 163 с.
4. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. – №4. – С.10-14.
5. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. – 2007. – №4. – С. 29-33.
6. Кожухова, Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Н.Кожухова // Дошкольное воспитание. – 2000. – №3. – С.52.
7. Кособуцкая Г. В. Организация физической подготовки старших дошкольников // Дошкольное воспитание. - 2009. - №12. – С. 39 -41.
8. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С Комаровой, М.А Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 368 с..
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет – М.: Мозаика-Синтез, 2018. – 112 с
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 6-7лет – М.: Мозаика-Синтез, 2020. – 160 с.

11. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду 3-4 года. – М.: Мозаика-Синтез, 2021. – 112 с.
12. Фомина, Н.А. Сказочный театр физической культуры физкультурные занятия для дошкольников в музыкальном ритме сказок / Н.А. Фомина. - Волгоград: Учитель, 2017. – 91 с.
13. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.

Приложение № 1

Педагогический мониторинг результатов освоения детьми рабочей программы

Ф.И.О. ребенка _____ Дата рождения _____

Дата зачисления _____ Дата проведения педагогического мониторинга _____

№ п/п	Критерии оценки	Показатели оценки диагностических критериев		
		Не доступно	Доступно с помощью педагога	Доступно самостоятельно
Личностные результаты				
1.	Демонстрирует эмоциональный отклик на совместную физкультурную деятельность, совместные игры, увлеченность физическими упражнениями			
2.	Проявляет активность, интерес, трудолюбие и терпение при выполнении физических упражнений на занятии			
3.	Умеет оценивать результаты собственной (совместной со взрослым) деятельности в ходе выполнения физических упражнений			
Метапредметные (познавательные) результаты				
1.	Способен использовать имеющийся опыт при выполнении различных видов физических упражнений (ходьба, бег, ползание, лазанье, метание и т.д.)			
2.	Проявляет интерес, активность при выполнении физических упражнений			
3.	Демонстрирует умение использовать опыт физкультурной деятельности в игровых или бытовых ситуациях			
Метапредметные (регулятивные) результаты				
1.	Выполняет инструкцию педагога и ориентируется на задание при выполнении физических упражнений			

2.	Умеет подготовить спортивный инвентарь для выполнения упражнений			
3.	Адекватно реагирует на трудности в процессе выполнения работы, преодолевает их			
Метапредметные (коммуникативные) результаты				
1.	Способен обратиться за помощью ко взрослому в процессе физкультурной деятельности			
2.	Проявляет коммуникативную активность в процессе выполнения работы и при анализе результатов			
3.	Владеет навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе физкультурной деятельности			
Предметные результаты				
1.	Умеет пользоваться в своей работе различным спортивным инвентарем для физкультурной деятельности, применяет их по назначению			
2.	Способен выполнять основные виды движений			
3.	Выполняет основные виды движений с усложнениями, участвует в спортивных играх и мероприятиях			
	Итого:			

Выводы по результатам педагогического мониторинга:

_____

_____

_____

_____