

МКУ «Отдел образования администрации муниципального образования  
«Новосергиевский район Оренбургской области»

**МОБУ «Лапазская СОШ»**

Принята на заседании педагогического совета от «30»_августа 2024 г. протокол № 43	Утверждаю: Директор МОБУ «Лапазская СОШ»  О.В.Аловягина Приказ № 86 «30»августа 2024г
---	---



**Общеобразовательная общеразвивающая программа  
Социально - педагогической направленности  
«Малыши-крепыши»**

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор-составитель:**

Аловягина Светлана Ивановна,  
Воспитатель первой квалификационной категории

С.Лапаз 2024г

МКУ «Отдел образования администрации муниципального образования  
«Новосергиевский район Оренбургской области»

Принята на заседании педагогического совета от «30 »_августа 2024 г. протокол № 43	Утверждаю: Директор МОБУ «Лапазская СОШ» _____ О.В.Аловягина Приказ № 86 «30»августа 2024г
--	---

-  
« - »

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет  
Срок реализации: 2 года

-  
Аловягина Светлана Ивановна,  
Воспитатель первой квалификационной категории

## С.Лапаз 2024г

		3
<b>1.1</b>		3
	Направленность программы	3
	Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность	4
	Отличительные особенности	5
	Адресат программы	6
	Объем и срок освоения программы	7
	Формы обучения	7
	Особенности организации образовательного процесса	8
	Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	8
<b>1.2</b>		8
<b>1.3</b>	Учебный план	9
	Содержание программы	11
	Учебный план 1-го года обучения	11
	Учебный план 2-го года обучения	13
	Содержание учебного плана 1-го года обучения	18
	Содержание учебного плана 2-го года обучения	21
<b>1.4</b>		30
	-	32
<b>2.1</b>		32
<b>2.2</b>		32
	Материально-техническое обеспечение	33
	Информационное обеспечение	33
	Кадровое обеспечение	35
<b>2.4</b>		36
<b>2.5</b>		36
	Особенности организации образовательного процесса	36
	Методы обучения	36
	Формы организации образовательного процесса	37
	Формы организации учебного занятия	38
	Алгоритм учебного занятия	39
	Дидактические материалы	40
<b>2.6</b>		42

## 1.1

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашей дошкольной группы.

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Направленность образовательной программы: социально - педагогическая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья дошкольников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Программа реализуется в дошкольной группе «Малышок» на базе МОБУ «Лапазская СОШ». Программа составлена с 2023г года с учетом

изменяющегося контингента обучающихся, запроса родителей и нормативно-правовых документов.

разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в дошкольной группе.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс дошкольной группы.

Применение в работе физкультурно-оздоровительных методик гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и

организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности детей, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

При разработке программы «Малыши-крепыши» были проанализированы программы: «Здоровячки» (Е.П. Иванова), «Радуга» (С.Г. Якобсон), «Ручеек» (Л.М. Коржавина), «Маугли» (А.И. Радюк). Физическая культура как явление носит комплексный характер и включает большой диапазон разнообразных видов деятельности, которые авторы включают в программы.

Основные отличия программы «Малыши-крепыши» от выше названных :

В программу включено три блока:

- Легкая атлетика (строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, ползание, метание, прыжки и т.д.).
- Общеразвивающая гимнастика ( группировки, перекаты, кувырки, акробатические упражнения, упражнения на равновесие)
- Спортивные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, русские народные игры, фольклор, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом).

В содержание программы включены традиционные и нетрадиционные приемы оздоровительных мероприятий:

***Традиционные:***

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- «Дорожки здоровья»;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;

***Нетрадиционные:***

- положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; игры с нестандартным оборудованием; общеразвивающая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика

на свежем воздухе гимнастика для глаз, кинезиологическая пальчиковая, звуковая и т.д

- результаты освоения программы ориентированы *на ФГОС 2 поколения*, а так же программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, участие в мини - соревнованиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Программа рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста (5-6 лет).

Дети 5- 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью

со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей с дошкольного возраста, данных медицинского осмотра.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Программа «Малыши- крепыши » рассчитана на два года обучения и реализуется в объеме 144 часа.

Очная форма обучения. Основными образовательного процесса являются:

- Учебно – тренировочные занятия.
- Спортивные занятия в зале и на улице.
- Дозированная ходьба, оздоровительный бег.
- Спортивные игры.
- Общеразвивающая гимнастика.
- Индивидуальная работа с детьми.

Групповая и индивидуальная работа, виды занятий - беседа, практические занятия, экскурсии, тематические праздники, соревнования.

Первый год – 36 часов, второй год - 108 часов.

Занятия проводятся с сентября по май, для детей первого года обучения 1 раз в неделю по 25 минут, для детей второго года обучения 3 раза в неделю по 30 минут.

## 1.2

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

- 
- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
  - формирование ценностей здорового образа жизни;
  - пропаганда физической культуры и спорта;
  - личная гигиена;
  - техника безопасности;

- 
- Развивать разностороннюю физическую подготовленность дошкольников;
  - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) ;
  - развивать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
  - развивать организационные навыки;
    - организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия;

- обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия
- Формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- Формировать умение контролировать технику выполнения движений;
- формировать и совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;

## 2.

1	Легкая атлетика	12	1	11	Заполнение Карты наблюдения, анализ результатов наблюдения деятельности ребенка
2	Общеразвивающая гимнастика	12	1	11	
3	Спортивные и русские народные игры	12	1	11	
	ВСЕГО	36	3	33	

1	Легкая атлетика	36	2	35	Заполнение Карты наблюдения, анализ результатов наблюдения деятельности ребенка
2	Общеразвивающая гимнастика	36	1	35	
3	Спортивные и русские народные игры	36	2	34	
	ВСЕГО	108	5	104	

№						
			1		Беседа	
<b>1</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>1.1</b>		<b>12</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	Беседа	Просмотр элементов
1.2	Строевые упражнения для формирования правильной осанки	1		1	Практическое занятие	
1.3	Упражнения на гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие	
1.4	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практическое занятие	
1.5	Разучивание строевых упражнений	1		1	Практическое занятие	
1.6	Метание и ловля мяча	1		1	Практическое занятие	
1.7	Ползание по гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие	
1.8	Ходьба между предметами	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
1.9	Прыжки с высоты 40 см.	1		1	Практическое занятие	
1.10	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практическое занятие	
1.11	Бег по залу в заданном направлении	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
1.12	Общеразвивающие упражнения с мячом	1		1	Практическое занятие	
<b>2</b>		12	1	11		
2.1.		<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Беседа	Просмотр элементов
2.2	Построение в колонну по одному, перестроение в колонн по двое	1		1	Игровое занятие	
2.3	Новогодняя спартакиада	1		1	Практическое занятие	
2.4	Кувырки вперед	1		1	Практическое занятие	
2.5	Кинезиологическая гимнастика	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
2.6	Кувырок перекат	1		1	Практическое занятие	
2.7	Акробатическое упражнение «Березка»	1		1	Практические занятия	
2.8	Кинезиологическая гимнастика	1		1	Практическое занятие	
2.9	Кувырок в обруч	1		1		

2.10	Акробатическое упражнение «Мостик»	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
2.11	Упражнения на развитие равновесия	1		1	Практическое занятие	
2.12	Дыхательная гимнастика	1		1	Практическое занятие	
<b>3</b>		<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>		
3.1	<b>3.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Беседа	
3.2	Спортивная игра с элементами баскетбола	<b>1</b>		<b>1</b>	Игровое занятие	
3.3	Игра – эстафета	1		1	Игровое занятия	
3.4	«Полоса препятствий» из мягких модулей	1		1	Игровое занятия	
3.5	Спортивная игра с элементами футбола	<b>1</b>		<b>1</b>	Игровое занятия	
3.6	Игра - эстафета с мячом	1		1	Игровое занятия	
3.7	Русская народная игра «Карусель»	1		1	Игровое занятие	
3.8	Подвижная игра с прыжками из обруча в обруч	<b>1</b>		<b>1</b>	Игровое занятия	
3.9	Русская народная игра «Чижик»	1		1	Игровое занятия	
3.10	Подвижные игры с мячом	1		1	Игровое занятие	
3.11	Игра – эстафета	1		1	Игровое занятие	
3.12	Итоговое занятие	1		1		Соревнование между подгруппами
		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		

№						
			1		Беседа	
<b>1</b>		<b>36</b>				
<b>1.1</b>		<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	Беседа	Просмотр элементов
1.2	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практическое занятие	
1.3	Упражнения для формирования осанки	1		1	Практическое занятие	
1.4	Упражнения с обручами	1		1	Практическое занятие	
1.5	Упражнения со скакалкой	1		1	Практическое занятие	
1.6	Общеразвивающие упражнения с мячом	1		1	Практическое занятие	
1.7	Прыжки в длину	1		1	Практическое занятие	
1.8	Разучивание строевых упражнений	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
1.9	Бросание и ловля мяча	1		1	Практическое занятие	
1.10	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1		1	Практическое занятие	
1.11	Упражнения со скакалкой	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
1.12	Прыжки в высоту 40 см.	1		1	Практическое занятие	
1.13	Упражнения для формирования осанки	1		1	Практическое занятие	
1.14	Прыжки в длину	1		1	Практическое занятие	
1.15	Забрасывание мяча в корзину	1		1	Практическое занятие	
1.16	Бег в колонне по одному в среднем темпе	1		1	Практическое занятие	
1.17	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практические занятия	
1.18	Ходьба по гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие	
1.19	Упражнения со скакалкой	1		1	Практическое занятие	
1.20	Прыжки из обруча в обруч	1		1	Практическое занятие	
1.21	Метание мяча в вертикальную цель	1		1	Практическое занятие	
1.22	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практическое занятие	
1.23	Прыжки на обеих ногах вдоль веревки	1		1	Практическое занятие	
1.24	Ходьба между предметами	1		1	Практическое занятие	
1.25	Ползание по гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие	

1.26	Бег с высоким подниманием колен	1		1	Практическое занятие	
1.27	Метание мяча на дальность правой и левой рукой	1		1	Практическое занятие	
1.28	Прыжки боком через гимнастическую палку	1		1	Практическое занятие	
1.29	Ходьба боком по гимнастической скамье	1		1	Практические занятия	
1.30	Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед	1		1	Практическое занятие	
1.31	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практическое занятие	
1.32	Ходьба в колонне по - одному на носках и пятках	1		1	Практическое занятие	
1.33	Упражнения для формирования правильной осанки	1		1	Практическое занятие	
1.34	Упражнения с обручами	1		1	Практическое занятие	
1.35	Упражнения со скакалкой	1		1	Практическое занятие	
1.36	Челночный бег				Практическое занятие	
<b>2</b>		<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>		
2.1.		<b>36</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа	Просмотр элементов
2.2	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое.	1		1	Практическое занятие	
2.3	Дыхательная гимнастика «Самолет»	1		1	Практическое занятие	
2.4	Кувырок вперед	1		1	Практическое занятие	
2.5	Акробатические упражнения	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
2.6	Кувырок перекат	1		1	Практическое занятие	
2.7	Акробатическое упражнение «Березка»	1		1	Практические занятия	
2.8	Кинезиологическая гимнастика	1		1	Практическое занятие	
2.9	Кувырок в обруч	1		1		
2.10	Акробатическое упражнение «Мостик»	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
2.11	Упражнения на развитие равновесия	1		1	Практическое занятие	
2.12	Акробатическое упражнение «Коробочка»	1		1	Практическое занятие	
2.13	Построение в колонну по одному	1		1	Практическое занятие	

	перестроение по трое					
2.14	Кувырок вперед и назад	1		1	Практическое занятие	
2.15	Упражнения на гимнастических ковриках	1		1	Практическое занятие	
2.16	Кинезиологическая гимнастика	1		1	Практическое занятие	
2.17	Дыхательная гимнастика «Самолет»	1		1	Практическое занятие	
2.18	Кувырок спиной к гимнастическому мату	1		1	Практические занятия	
2.19	Упражнения на гимнастическо скамье с перешагиванием через предметы	1		1	Практическое занятие	
2.20	Упражнения на гимнастических ковриках	1		1	Практическое занятие	
2.21	Акробатические упражнения	1		1	Практическое занятие	
2.22	Построение в колонну по двое, перестроение по трое				Практическое занятие	
2.23	Кувырок в обруч	1		1	Практическое занятие	
2.24	Упражнения на развитие равновесия	1		1	Практическое занятие	
2.25	Дыхательная гимнастика «Паровоз»	1		1	Практическое занятие	
2.26	Упражнения на гимнастических ковриках	1		1	Практическое занятие	
2.27	Упражнения на гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие	
2.28	Кинезиологическая гимнастика	1		1	Практические занятия	
2.29	Дыхательная гимнастика	1		1	Практическое занятие	
2.30	Упражнения на развитие равновесия	1		1	Практическое занятие	
2.31	Построение в шеренгу и перестроение	1		1	Практическое занятие	
2.32	Кувырок вперед	1		1	Практическое занятие	
2.33	Акробатические упражнения	1		1	Практическое занятие	
2.34	Упражнения на гимнастических ковриках	1		1	Практическое занятие	
2.35	Дыхательная гимнастика	1		1	Практическое занятие	
2.36	Кинезиологическая гимнастика	1		1	Практическое занятие	
<b>3</b>		<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>		
3.1		<b>36</b>	<b>1</b>		Беседа	Просмотр элементов

3.2	Спортивная игра с элементами баскетбола				Игровое занятие	
3.3	Игра – эстафета	1		1	Игровое занятия	
3.4	«Полоса препятствий» из мягких модулей	1		1	Игровое занятия	
3.5	Спортивная игра с элементами футбола	1	1	1	Беседа	Просмотр элементов
3.6	Игра - эстафета с мячом	1		1	Игровое занятие	
3.7	Русская народная игра «Карусель»	1		1	Игровое занятия	
3.8	Подвижная игра с прыжками из обруча в обруч	1		1	Игровое занятия	
3.9	Подвижная игра с элементами построения и перестроения	1		1	Игровое занятие	
3.10	Подвижная игра с мячом «Передай мяч»	1		1	Игровое занятия	
3.11	Игра – эстафета «Переправа с обручем»	1		1	Игровое занятия	
3.12	Спортивная игра с элементами баскетбола	1		1	Игровое занятие	
3.13	Игра – эстафета	1		1	Игровое занятия	
3.14	«Полоса препятствий» из мягких модулей	1		1	Игровое занятия	
3.15	Спортивная игра с элементами футбола	1		1	Игровое занятие	
3.16	Игра - эстафета с мячом	1		1	Игровое занятия	
3.17	Спортивная игра с элементами футбола	1		1	Игровое занятия	
3.18	Подвижная игра с прыжками из обруча в обруч	1		1	Игровое занятие	
3.19	Подвижная игра с элементами построения и перестроения	1		1	Игровое занятия	
3.20	Подвижные игры с мячом	1		1	Игровое занятия	
3.21	Игра – эстафета	1		1	Игровое занятие	

3.22	«Полоса препятствий»	1		1	Игровое занятия	
3.23	Игра эстафета с гимнастическими палками	1		1	Игровое занятия	
3.24	Спортивная игра с элементами баскетбола	1		1	Игровое занятие	
3.25	Подвижные игры с мячом на улице	1		1	Игровое занятия	
3.26	Подвижная игра с прыжками из обруча в обруч	1		1	Игровое занятия	
3.27	Подвижная игра с элементами построения и перестроения	1		1	Игровое занятие	
3.28	Игра эстафета на свежем воздухе	1		1	Игровое занятия	
3.29	«Полоса препятствий»	1		1	Игровое занятия	
3.30	Русская народная игра «Лапта»	1		1	Игровое занятия	
3.31	Подвижные игры на улице	1		1	Игровое занятия	
3.32	Подвижные игры с мячом на улице	1		1	Игровое занятие	
3.33	Игра эстафета на улице	1		1	Игровое занятия	
3.34	Подвижная игра с обручами	1		1	Игровое занятия	
3.35	Спортивная игра с элементами футбола на улице	1		1	Игровое занятие	
3.36	Итоговое занятие	1		1		Соревнование между подгруппами
		<b>108</b>				

)  
**Теория:** Рассказ педагога о влиянии занятий физкультурой на организм человека.  
 Инструктаж по ТБ.

**Практика:** Знакомство с местом проведения занятий, знакомство со спортивным инвентарем. Беседа о правилах поведения на занятии физкультуры.

## 1. (12)

### 1.1

**Теория:** Знакомство с легкой атлетикой как видом спорта.  
 Правильная последовательность выполнения упражнений показываемых педагогом.

### 1.2.

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями формирующими правильную осанку и их значение. Правила безопасности при их выполнении

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя и сидя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них.

### 1.3.

**Теория:** Знакомство детей с гимнастической скамьей. Правила безопасного выполнения упражнений. Определение движений.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя, направленные на развитие равновесия, ходьба по гимнастической скамье, прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.

### 1.4.

**Теория:** Знакомство с элементами общеразвивающих упражнений, развития ориентации в физкультурном зале, создание условий для активизации двигательной деятельности.

**Практика:** Специальные упражнения направленные на укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

### 1.5.

**Теория:** Знакомство с элементами строевых упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя, направленные на развитие ориентации в пространстве. Воспроизвести набор движений

### 1.6.

**Теория:** Правила безопасного выполнения упражнений с мячом.

**Практика:** Метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль. Бросание мяча вверх, об пол и ловить его обеими руками.

### 1.7

**Теория:** Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической скамье

**Практика:** Упражнять ползанию по гимнастической скамье на животе подтягиваясь руками. Отработка техники движений.

### 1.8

**Теория:** Формировать умения и навыки правильного выполнения движений

**Практика:** Специальные упражнения на развитие ориентации в пространстве и координацию движений.

### 1.9

**Теория:** Формировать умение правильного выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения для укрепления мышц, свода стопы Прыжки с кубика высотой 40 см., с приземлением на полусогнутые ноги.

### 1.10

**Теория:** Знакомство с элементами общеразвивающих упражнений. Учить культуре движений, раскованному владению своим телом.

**Практика:** Специальные упражнения в положении

**Теория:** Правила безопасности во время бега. Соблюдение дистанции.

**Практика:** Отработка техники равномерного бега

### 1.12.

**Теория:** Правила безопасного выполнения упражнений с мячом.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя направленные на развитие глазомера, координацию и быстроту движений, чувства расстояния.

### 2.1.

**Теория:** Беседа о влиянии занятий гимнастикой на организм человека. Правила безопасного поведения при выполнении общеразвивающих упражнений.

### 2.2

**Теория:** Знакомство с элементами построения и перестроения.

**Практика:** Упражнять в построении в колонну по одному, расчет на первый и второй, перестроение в две колонны. Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега в рассыпную.

### 2.3.

**Теория:** Организация Новогодних игр. Правила безопасного поведения при играх с физкультурным оборудованием.

**Практика:** Разучивание спортивных игр.

### 2.4.

**Теория :** Правила безопасного выполнения упражнений

**Практика:** Отработка техники движений.

### 2.5.

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями для развития мелкой моторики рук

**Практика:** Специальные упражнения в положении сидя направленные на развитие зрительно-пространственной координации.

**Теория:** Правила безопасного выполнения показанных упражнений

**Практика:** Отработка техники движений

**Теория:** Знакомство детей с акробатическими упражнениями, формировать навыки безопасного поведения во время выполнения акробатических упражнений.

Разучивание характерных движений

**Практика:** Разучивание специальных упражнений. Самостоятельное выполнение детьми акробатического упражнения.

### (1

**Теория:** Знакомство детей с пальчиковыми играми с речевым сопровождением.

**Практика:** Отработка техники движений

### 2.9.

: Формировать навыки безопасного выполнения кувырка в обруч. Развивать гибкость и пластичность.

**Практика:** Отработка техники движений.

### 2.10

**Теория:** Знакомство детей с акробатическим упражнением «Мостик», формирование навыков безопасного поведения во время выполнения акробатических упражнений.

**Практика:** Отработка техника движений.

### 2.

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями развивающих равновесие.

**Практика:** Ходьба по гимнастической скамье боком с мешочком на голове руки в стороны.

## 2.12.

**Теория:** Формирование навыка правильного носового дыхания ритмичного выдоха и его глубины.

**Практика:** Тренировка дыхательной мускулатуры

## 3.1.

**Теория:** История изучения и организация игр. Правила безопасного поведения при играх с физкультурным инвентарем.

## 3.2.

**Теория:** Игровые правила, правила безопасного поведения при играх с мячом.

**Практика:** Отработка игровых приемов, броски в корзину.

## 3.3.

**Теория:** Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Эстафета с предметами.

**Теория:** Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Развитие глазомера и чувства расстояния.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, упражнять в равновесии, подлезание под рейку.

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом.

**Практика:** Отработка игровых приемов.

## 3.6.

**Теория:** Знакомство с правилами проведения эстафет с мячом. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Упражнять детей в беге и в отбивании мяча об землю,

**Теория:** Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

**Практика:** Разучивание игры.

## 3.8.

**Теория:** Знакомство с правилами проведения игры.

**Практика:** Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Змейкой между обручами, продвигаясь вперед.

## 3.9.

**Теория:** История изучения и организации игр. Игровая терминология.

**Практика:** Разучивание игры.

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом.

**Практика:** Игровые упражнения с мячом. Совершенствование координации движений.

## 3.11.

**Теория:** Знакомство с правилами проведения эстафеты. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Эстафета на развитие статического и динамического равновесия.

## 3.12.

**Теория:** Знакомство с правилами проведения соревнований между подгруппами. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

**Практика:** Соревнование. Выполнение специальных упражнений.

**Теория:** Анализ работы объединения за прошлый год. Рассказ педагога о влиянии занятий физкультурой на организм человека. Постановка целей и задач на новый учебный год. Инструктаж по ТБ.

**Практика:** Знакомство с местом проведения занятий, знакомство со спортивным инвентарем. Беседа о правилах поведения на занятии физкультуры. Повторение изученных упражнений.

## 1. (36 )

### 1.1. )

**Теория:** Знакомство с легкой атлетикой как видом спорта.

Правильная последовательность выполнения упражнений показываемых педагогом.

Специальные упражнения в положении стоя , направленные на воспитание навыков правильной осанки.

### 1.2.

**Теория:** Знакомство с новыми элементами общеразвивающих упражнений, развития ориентации в физкультурном зале, создание условий для активизации двигательной деятельности.

**Практика:** Специальные упражнения на развитие мышц грудной клетки, укрепление мышц ног.

### 1.3. )

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями формирующих правильную осанку и их значение. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по двое. Специальные упражнения, в положении стоя, направленные на воспитание правильной осанки.

### 1.4. )

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями выполняемых с обручами. Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с обручами.

**Практика:** Упражнять правильно выполнению вращения обруча.

### 1.5.

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями выполняемых на скакалке. Правила безопасного поведения при выполнении упражнений со скакалкой.

**Практика:** Специальные упражнения. Прыгать через короткую скакалку вращая ее впереди.

**Теория:** Знакомство с упражнениями укрепляющих мышечно – связочный аппарат ног и туловища. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах с зажатым мячом между коленями. Перебрасывание мяча друг другу от груди.

### 1.7

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении прыжка в длину.

**Практика:** Прыжки в длину с места, приземление на полусогнутые ноги на мягкое покрытие.

**Теория:** Знакомство с элементами строевых упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя, направленные на развитие ориентации в пространстве. Воспроизвести набор движений

**Теория:** Развитие координации движений, глазомера и чувства расстояния. Правила безопасного выполнения упражнений с мячом.

**Практика:** Метание малого мяча павой, левой рукой от плеча вдаль. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его обеими руками.

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями выполняемых при помощи гимнастической палки. Правила безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Комплекс упражнений с палкой № 3

### 1.11.

**Теория:** Особое внимание уделяется движениям рук. На основе изученных элементов вводятся небольшие изменения, что способствует развитию координации движений.

**Практика:** Комплекс упражнений с короткой скакалкой (№ 12). Прыжки через скакалку с поворотом кругом.

**Теория:** Закрепить умение правильного выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения для укрепления мышц, свода стопы. Прыжки с кубика высотой 40 см., с приземлением на полусогнутые ноги

### 1.13.

**Теория:** Закрепление умений правильного выполнения упражнений формирующих правильную осанку и их значение. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по трое. Специальные упражнения, в положении сидя, направленные на воспитание правильной осанки.

**Теория:** Закрепление правил безопасного выполнения упражнений.

**Практика:** Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги.

### 1.15.

**Теория:** Формировать развитие глазомера и координацию движений.

**Практика:** Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди. Повторить игровые упражнения с мячом.

**Теория:** Правила безопасного поведения, техника равномерного бега.

**Практика:** Отработка техники, бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед)

**Теория:** Знакомство с элементами общеразвивающих упражнений, развития ориентации в физкультурном зале, создание условий для активизации двигательной деятельности.

**Практика:** Отработка элементов. Комплекс упражнений без предметов(№ 1) направленные на укрепление на укрепление мышечного корсета.

### 1

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями на гимнастической скамейке, правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.

### 1.19.

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений на скакалке.

**Практика:** Закреплять и совершенствовать прыжки через короткую скакалку.

### 1.2

**Теория:** Знакомство с правилами безопасного поведения при выполнении упражнений с обручами.

**Практика:** Прыжки на обеих ногах из обруча в (обручи расположены на полу в шахматном порядке)

### 1.21.

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с мячом.

**Практика:** Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.

**Теория:** Знакомство с элементами общеразвивающих упражнений, развития ориентации в физкультурном зале, создание условий для активизации двигательной деятельности.

**Практика:** Отработка элементов. Комплекс упражнений без предметов (№9) направленные на развитие координации движений и на укрепление мышцы ног.

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении прыжков.

**Практика:** Прыжки на обеих ногах вдоль веревки, перепрыгивая через неё справа и слева.

**Теория:** Учить детей правильному выполнению специального комплекса упражнений.

**Практика:** Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами, ходьба на носках с перешагиванием через предметы, руки в стороны, за голову, на пояс.

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений на гимнастической скамье для укрепления брюшного пресса.

**Практика:** Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки разноименным способом.

### 1.26.

**Теория:** Соблюдение техники безопасности во время бега с равномерным соблюдением дистанции.

**Практика:** Бег с высоким подниманием колен, захлестывая голень назад, змейкой между предметами.

### 1.27

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с мячом.

**Практика:** Метание малого мяча правой и левой рукой от плеча вдаль (расстояние 3- 4 метра). Укрепление мышц туловища и конечностей.

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений на укрепление голеностопного сустава.

**Практика:** Прыжки на обеих ногах через гимнастические палки (6 шт.) расстояние между палками, лежащими на полу 40 см.

**Теория:** Развивать координацию движений, учить держать равновесие

**Практика:** Ходьба по гимнастической скамье боком с мешочком на голове, руки в стороны. 1-ая подгруппа: дети выполняют задание, руки на пояс, 2-ая подгруппа дети выполняют задание, руки в стороны.

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями, укрепляющими голеностопный сустав.

**Практика:** Отработка техники движений, упражнение «Пингвины» прыжки на обеих ногах с зажатым мячом между коленями.

**Теория:** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко.

**Практика:** Разучивание элементов общеразвивающих упражнений комплекс (№ 4)

### 1.32

: Упражнять детей в ходьбе по кругу, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе, по уменьшенной площади опоры.

: Выполнение специальных упражнений.

)  
**Теория:** Закрепление основных видов упражнений формирующих правильную осанку. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по двое. Специальные упражнения, в положении стоя, направленные на воспитание правильной осанки.

### 1.3

)  
**Теория:** Закрепление упражнений выполняемых с обручами. Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с обручами.

**Практика:** Упражнять правильно выполнению комплекса специальных упражнений для обруча.

**Теория:** Упражнять прыжкам на двух ногах через короткую скакалку, вращая её вперед и назад.

**Практика:** Отработка техники движений

### (1 )

**Теория:** Знакомство детей с понятием челночный бег.

**Практика:** Отработка техники челночного бега 3 раза по 10 минут.

)  
**Теория:** Беседа о влиянии занятий гимнастикой на организм человека. Правила безопасного поведения при выполнении общеразвивающих упражнений.

**Теория:** Знакомство детей основными элементами построения.

**Практика:** Построение в колонну по одному, расчет на первый – второй перестроение в колонну по двое. Соблюдение интервалов во время передвижения.

### 2.3.

### (1 )

**Теория:** Развитие ритмичного дыхания с углубленным выдохом.

**Практика:** Отработка специальных движений.

### 2.4.

)  
**Теория:** Знакомство детей с упражнением кувырок вперед. Правила безопасного поведения при выполнении специальных упражнений.

**Практика:** Отработка движений правильная группировка перед выполнением кувырка.

### 2.5

**Теория:** Знакомство детей с акробатическими упражнениями. Правила безопасного поведения при их выполнении.

**Практика:** Обучить акробатическим группировкам, перекатам.

)  
**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении специальных упражнений

**Практика:** Отработка техники кувырок вперед

)  
**Теория:** Закрепление полученных знаний при выполнении акробатических упражнений. Правила безопасного поведения при их выполнении.

**Практика:** Отработка движений

)  
**Теория:** Знакомство детей с упражнениями для развития мелкой моторики рук.

**Практика:** Отработка техники движений.

**Теория:** Организация проведения Новогодних игр. Правила безопасного поведения при играх с физкультурным оборудованием.

**Практика:** Разучивание спортивных игр – соревнований.

(1

**Теория:** Правила безопасного выполнения акробатических упражнений.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений в положении лежа. Отработка упражнений «Мостик».

2

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями развивающих равновесие. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с сохранением осанки. Отработка упражнений.

2.12.

**Теория:** Правила безопасного выполнения акробатических упражнений.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений в положении лежа на животе. Отработка упражнений «Коробочка».

2.13

**Теория:** Закрепление специальных упражнений с основными элементами построения.

**Практика:** Построение в колонну по одному, расчет на первый – второй - третий перестроение в колонну по трое. Соблюдение интервалов во время передвижения.

**Теория:** Формировать навыки безопасного поведения во время выполнения кувырков.

**Практика:** Отработка техники группировки на краю мата, кувырок вперед и сразу назад.

2.15.

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями выполняемых на гимнастических ковриках. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя и лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Отработка упражнений

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями для развития мелкой моторики рук с речевым сопровождением.

**Практика:** Специальные упражнения в положении сидя. Отработка техники движений.

**Теория:** Формирование правильного носового дыхания, формирование ритмичного выдоха. Развитие коррекции движений и улучшение функции дыхания.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Соблюдение интервалов во время передвижения.

(1

**Теория:** Формировать навыки безопасного поведения во время выполнения кувырков на гимнастическом мате.

**Практика:** Отработка техники группировки на краю мата, кувырок назад.

2

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений на гимнастической скамье.

**Практика:** Ходьба по скамейке, с перешагиванием через предметы, с перепрыгиванием через ленточку.

**Теория:** Знакомство детей с новыми упражнениями выполняемых на гимнастических ковриках. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя и лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Отработка упражнений.

)  
**Теория:** Знакомство детей с акробатическими упражнениями. Правила безопасного поведения при их выполнении.

**Практика:** Закрепить навыки акробатических группировок и перекуты на гимнастических матах.

#### 2.22.

)  
**Теория:** Закрепление специальных упражнений с основными элементами построения.

**Практика:** Построение в колонну по двое, перестроение в колонну по трое. Соблюдение дистанции во время передвижения

#### 2.23.

)  
**Теория:** Знакомство детей с упражнением кувырок вперед через обруч с приземлением на гимнастический мат. Правила безопасного поведения при выполнении специальных упражнений с обручем.

**Практика:** Отработка движений правильная группировка перед выполнением кувырка

)  
**Теория:** Формировать правильную осанку при помощи упражнений развивающих равновесие. Правила безопасности при их выполнении.

Выполнение специальных упражнений. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с сохранением осанки. Отработка упражнений.

)  
Улучшение функции дыхания, формирование ритмичного выдоха.

**Практика:** Тренировка дыхательной мускулатуры грудной клетки и диафрагмального дыхания.

#### 2.26.

(1 )

**Теория:** Знакомство детей с новыми упражнениями выполняемых на гимнастических ковриках. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя и лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Отработка упражнений

)  
**Теория:** Знакомство детей со специальными упражнениями укрепляющие мышцы тазового пояса и ног.

**Практика:** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени.

#### 2.28.

)  
**Теория:** Знакомство со специальными упражнениями при выполнении пальчиковых игр с различными материалами.

**Практика:** Выполнение упражнений «Кольцо», «Кошка» и т.д.

#### 2.29.

)  
**Теория:** Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки

**Практика:** Тренировка дыхательной мускулатуры.

)  
**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений на развитие равновесия

**Практика:** Укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка в усложненной ходьбе по скамейке.

**Теория:** Повторение основных элементов построения.

**Практика:** Построение в колонну по одному, расчет на первый – второй перестроение в колонну по двое. Соблюдение интервалов во время передвижения по физкультурному залу.

#### 2.32.

)  
**Теория:** Формировать навыки безопасного поведения во время выполнения кувырков.

**Практика:** Специальные упражнения, отработка техники группировки и кувырок вперед.

### 2.33.

**Теория:** Формировать навыки выполнения акробатических упражнений. Правила безопасного поведения при их выполнении.

**Практика:** Совершенствование акробатических группировок и перекуты на гимнастических матах.

### 2.34.

**Теория:** Специальные упражнения выполняемые на гимнастических ковриках. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Выполнение специальные упражнения в положении стоя и лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц туловища и конечностей. Отработка упражнений.

### (1 )

**Теория:** Формирование ритмичного вдоха и спокойного выдоха.

**Практика:** Тренировать дыхательную мускулатуру.

**Теория:** Развитие зрительно – пространственной координации.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений.

### 3.1.

**Теория:** Беседа. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

### 3.

**Теория:** Познакомить детей с различными видами мячей. Игровые правила.

**Практика:** Отработка игровых движений. Броски мяча в корзину.

### 3.

**Теория:** Научить понимать цель эстафеты. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Эстафета с большим мячом и конусами.

**Теория:** Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Развитие глазомера и чувства расстояния.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, упражнять в равновесии, подлезание под препятствие.

**Теория:** Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол. Правила безопасного поведения.

**Практика:** Отработка игровых приемов элементарные для футбола : действия с мячом, ведение мяча и т.д.

### (1 .

**Теория:** Знакомство с правилами проведения эстафет с мячом. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Упражнять детей в беге и в отбивании мяча об землю и ловля его двумя руками.

**Теория:** Знакомство с правилами игры. Правила безопасного поведения при участии в играх.

**Практика:** Разучивание игры.

### 3.8.

**Теория:** Знакомство с правилами проведения игры.

**Практика:** Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Бег змейкой между обручами, продвигаясь вперед. Игровые упражнения

### 3.9

**Теория:** Знакомство детей с правилами проведения игры. Игровая терминология.

**Практика:** Разучивание игры. Построение в колонну, перестроение, размыкание в колонне, выполнение поворотов направо, налево.

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом.

**Практика:** Игровые упражнения с мячом. Закрепить навык перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу.

### 3.11.

**Теория:** Закрепить выполнение основных видов движений, осознанно, быстро и ловко. Понимать цель эстафеты

**Практика:** Комплекс упражнений с обручем № 6. Упражнять в подлезании в обруч и равновесии. Отработка игровых приемов..

### 3.12.

**Теория:** Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему»

### 3.13

**Теория:** Закрепить выполнение основных видов движений, осознанно, быстро и ловко. Понимать цель эстафеты.

**Практика:** Продолжать обучать детей при помощи эстафеты прыгать в длину с места. Упражнять в равновесии и прыжках.

### 3.14. «

**Теория:** Закреплять восприятие предметов по расположению в пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Развитие глазомера и чувства расстояния.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, упражнять в равновесии.

### 3.15.

**Теория:** Знакомство с правилами игры. Правила безопасного поведения при участии в играх.

**Практика:** Разучивание игры.

### 3.16.

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений: бег с кубиками, быстрый бег, бег спиной.

### 3.17.

**Теория:** Знакомство с правилами проведения игры. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Разучивание игры.

### 3.18.

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении прыжков. Знакомство с правилами игры.

**Практика:** Игровые упражнения с прыжками.

### 3.19.

**Теория:** Знакомство с правилами проведения игры. Правила безопасности при проведении игры.

**Практика:** Отработка игровых приемов.

### 3.20.

**Теория:** Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Игровые упражнения «Сбей кеглю», «Мяч в кругу»

### 3.21

**Теория:** Закрепить выполнение основных видов движений, осознанно, быстро и ловко. Понимать цель эстафеты.

**Практика:** Подлезание под препятствие, пролезание в тоннель из обруча.

### 3.22.

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом

**Практика:** Упражнять броску мяча об стенку и ловле его двумя руками.

**Теория:** Закреплять восприятие предметов по расположению в пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Развитие глазомера и чувства расстояния. Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с гимнастическими палками.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Упражнять детей в ходьбе между кеглями, подталкивая перед собой мяч гимнастическими палками.

**Теория:** Закрепление элементарных для баскетбола действий с мячом, ведение мяча. Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом.

**Практика:** Разучивание игры. Разучить стойку баскетболиста.

### 3.25.

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом находясь на улице.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений: «Метко в цель, «У кого мяч».

### 3.26.

**Теория:** Знакомство с правилами проведения игры. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Разучивание игры.

### 3.27.

**Теория:** Знакомство детей с правилами проведения игры. Игровая терминология.

**Практика:** Разучивание игры. Построение в колонну, перестроение, размыкание в колонне, выполнение поворотов направо, налево.

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом и другим спортивным оборудованием на улице.

**Практика:** Специальные игровые упражнения «Отбивание мяча об землю, продвигаясь вперед шагом»

### 3.29.

**Теория:** Закреплять восприятие предметов по расположению в пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Развитие глазомера и чувства расстояния.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, упражнять в равновесии.

### 3.

**Теория:** Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Разучивание игры.

### 3.31.

**Теория:** Учить простейшим видам парного взаимодействия, способствовать развитию коррекции движений глазомера.

**Практика:** Разучивание подвижных игр.

### 3.32.

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом на улице.

**Практика:** Специальные игровые упражнения «Оттолкни мяч», «Достань мяч»

### 3.33.

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом и другим спортивным оборудованием на улице.

**Практика:** Специальные игровые упражнения с элементами спорта «Передай мяч», «Будь ловким»

### 3.34.

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем.

**Практика:** Разучивание игры. Комплекс упражнений с обручем.

### 3.35.

**Теория:** Воспитывать интерес к действиям с мячом, развивать координационные способности, ловкость глазомер.

**Теория:** Отрабатывать элементарные для футбола действия с мячом, удары по неподвижному мячу ногой, ведение мяча.

### 3.36.

**Теория:** Правила безопасного поведения при проведении соревнований. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

**Практика:** Соревнование между подгруппами.

## 1.4.

:

*Знать:*

- о значении физических упражнений для здоровья человека;
- основные термины физической культуры ;
- о культурно-гигиенических навыках;
- о соблюдении режима дня.

*Уметь выполнять:*

- прыжки на месте на двух ногах;
- упражнения на развитие гибкости: «бабочка», «перочинный нож», «дерево»;
- упражнение «мост» из положения лежа;
- упражнение «кольцо» из и.п. - упор лежа.
- ходьбу в чередовании с прыжками;
- стойку на одной ноге в течение нескольких секунд;
- комплекс оздоровительной гимнастики;
- придумывать какое-либо движение или упражнение.

*Иметь навык:*

- выполнения основных элементов оздоровительной аэробики,
- ритмически согласованные простые движения.

*Знать:*

- о значении оздоровительной гимнастики в укреплении здоровья человека;
- о значении физической культуры для здоровья человека.
- технику выполнения основных движений общеразвивающей гимнастики;
- правила техники безопасности на занятиях;

*Уметь выполнять:*

- прыжки на месте на двух ногах с поворотами;
- упражнение «мост» из и. п. - стоя на коленях;
- упражнение «складной ножик»: наклоны вперед из и.п. - сидя, ноги вместе;
- перекаты вперед и назад;
- кувырок вперед;
- упражнение «лодочка»: перекат вперед и назад прогнувшись из и.п. - упор лежа на животе;
- упражнение «березка»: стойка на лопатках перекатом из и.п. - упор присев;
- упражнение «Русалка»;
- составлять связки из элементов аэробики или акробатики,

*Иметь навык:*

- выполнения акробатических упражнений.
  - систематического выполнения физических упражнений и гигиенических процедур.

Итогом реализации программы должно стать общее снижение заболеваемости воспитанников.

. В течение года педагог ведет наблюдение за детьми, оценивает выполнение заданий и заносит данные в индивидуальные диагностические карты. Контроль за развитием физических качеств воспитанников осуществляется при помощи специальных тестовых упражнений (см. Приложение №1) по пяти балльной системе. Таким образом, педагог может контролировать уровень усвоения двигательных навыков у детей-дошкольников. Творческое воображение ребенка проявляется в выборе способа действия, самостоятельном составлении спортивно-танцевальной композиции, в находчивости и создании, чего-либо оригинального, не существовавшего прежде (см. Приложение № 2).

»


## 2.1

Программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

является участие воспитанников в спортивных праздниках, которые проходят в течение учебного

года.

Об успешной реализации программы говорит ее результативность. Отмечается, что выпускники школы раннего развития «Филиппок» прекрасно адаптируются в школе. Получив необходимые знания, умения и навыки, дети легко определяются в выборе дальнейших занятий. Ребята являются активными участниками различных конкурсов, соревнований, фестивалей, спортивных праздников, утренников.

Для реализации программы «Крепыши» школа раннего развития «Филиппок» располагает следующей *материально-технической базой*:

	2
1. Помещение спортивного зала	1
2. Мягкие модули	12
3. Маты физкультурные	2
4. Обручи	12
5. Палки гимнастические	12
6. Скамья гимнастическая	1
7. Коврики гимнастические	12
8. Мячи, скакалки	12
9. Конусы	7

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России N 03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" Санитарно-эпидемиологические правила и

нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 \*"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях"

Список использованной литературы

- Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников из опыта работы. – М.: Просвещение, 1083.
- Бабенкова Е.В., Параничева Т.М. «Подвижные игры на прогулке» – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96 с.
- Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
- Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
- Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей".
- Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Соколова Л.А., «Детские олимпийские игры» занятия с детьми 2-7 лет – Волгоград: Учитель, 2014.-78с.
- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Фомина Н.А., Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок «Сказочный театр физической культуры» , 2011. – 91 с .
- Фирилева Ж.Е. , Сайкина Е.Г. СА- ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- Яблонская С.В., Циклинс С.А., «Использование модулей для совершенствования двигательных качеств дошкольника» - М.: ТЦ Сфера, 2008.-112 с. [с 5-с 39]
- Шарабарова А.Е., лень Е.П., Егорова М.О., «Воспитатель дошкольного учреждения №6/2012 [с 42- с 47]
- С.Н.Сапе ., «Спортивные праздники в детском саду» 2007-94 ,[с 2]

Журнал «Книги, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки» [с52- с 59] «Игры! Игры!Игры

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1083.
- Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2010.
- Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.

Бущинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.

Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей".

Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы). – М.: Просвещение, 1980.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

Л.В. Яковлева парциальная программа по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста «Старт».

1. <http://nsportal.ru/>
2. <http://sh13.tashla-obraz.ru/>
3. <http://fizkultura.ucoz.ru/>
4. <http://nsportal.ru/>
5. <http://school-collection.edu.ru/>
6. <http://ballett.ru/cont/first>.
7. <http://www.missfit.ru>

:

Педагог, реализующий данную программу, обладают следующими личностными и профессиональными качествами:

системно работает над развитием своей творческой индивидуальности, восприимчива к педагогическим инновациям, способна адаптироваться в меняющейся педагогической среде, повышает свою квалификацию. Педагог развивает познавательные возможности и способности, расширяет творческие способности обучающихся, способствует личностному развитию, повышает качество творческой подготовленности, чтобы дети более уверенно ориентировались в простейших закономерностях окружающей их действительности и активнее использовали творчество в повседневной жизни. На занятиях присутствует доброжелательная, спокойная обстановка, что способствует психолого-педагогической коррекции обучающихся, снятие стрессов. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, осуществляет связь дополнительного образования с практикой, обсуждает с обучающимися актуальные события современности. Цели и задачи отдельного занятия формулируются на основе нормативных требований, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Педагог может корректировать цели и задачи в зависимости от образовательных запросов обучающихся, выявленного уровня их развития, учебных достижений, старается вовлечь обучающихся в формулирование индивидуальных учебных целей отдельных занятий.

При реализации программы используется несколько видов контроля:

– по трем показателям (низкий, средний, высокий уровни). Собеседование, анкетирование;

– проходит после изучения каждого раздела программы (тестирование, конкурсы, проверочное занятие,). Помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить обучающихся, которым нужна помощь педагога.

– в конце учебного года определение индивидуального уровня обучающегося.

Уровень оценки результатов: низкий, средний, высокий.

## 2.5

- методическая литература;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;
- зрительный ряд: видеопросмотры, журналы, буклеты, альбомы;
- литературный ряд: книги, журналы по физической культуре и спорту;
- аудио ряд: аудиокассеты с подбором мелодий, соответствующих темам занятий;

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические формы занятий, однако, преимущественно занятия носят практическую направленность, а теоретическая часть носит характер сообщения или объяснения.

Занятия проводятся на улице или в физкультурном зале. Все занятия, проводимые в физкультурном зале, начинаются с обязательного построения в колонну по одному, а дальше согласно ниже представленного алгоритма занятия.

Активно используются *традиционные формы* занятий: конкурсы, экскурсии, беседы.

Широко применяются *не традиционные* игровые методы обучения: ролевые, подвижные игры, конкурсы, соревнования; Методы организации деятельности и формирование опыта поведения - поручение -игра - крайностей:

Основной формой организации деятельности, согласно программе, является *групповая*, однако, применяется и *индивидуальный подход*.

### ***Наглядные:***

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);

### ***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

На занятиях используются следующие формы организации образовательного процесса: занятие тренировочного типа, фронтальный, поточный способ, групповой, индивидуальный, коллективный, групповой, контрольно – проверочные занятия:

- ⇒ которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства.
- ⇒ . Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- ⇒ . Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное –

оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- ⇒ . Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- ⇒ . Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- ⇒ - целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание мяча из-за головы двумя руками и т.д)

1. По направленности обучения: теоретические и практические;

2. По месту проведения: аудиторные и внеаудиторные;

3. По организации обучающихся:

Занятия проводятся как с полным составом группы в инвариативной части, так и с микро-группами в вариативной части, где уделяется особое внимание индивидуальным особенностям обучающихся.

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику. Основная форма проведения практических занятий - занятия в физкультурном зале. Задачи и содержание занятий определяются в зависимости от, целей занятий, состава занимающихся и условий проведения занятия.

В школе раннего развития «Филиппок» на занятиях по физической культуре используются различные формы проведения занятий.

Урочная форма:

- образовательной направленности - для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- коррекционно-развивающей направленности - для развития двигательных способностей и коррекции нарушений осанки, и свода стопы с помощью упражнений;
- оздоровительной направленности - профилактика нарушений осанки, плоскостопия, укрепление систем организма;
- рекреационной направленности - для организованного досуга, игровой деятельности.

Неурочная форма - дни здоровья, физкультурные праздники, показательные выступления. Целью является совершенствование навыка правильной осанки посредством самореализации, а также удовлетворение потребности детей в эмоционально-двигательной деятельности.

Алгоритм учебного занятия состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть занятия составляла разновидности упражнений ходьбы и бега, подскоков и перемещений, вращений и общеразвивающих упражнений. В основную часть занятия вошли упражнения для всех частей туловища, на равновесие, танцевальных шагов и элементов, прыжков и подскоков на месте и в движении, с предметами и без них.

Заключительная часть состояла из упражнений на гибкость и расслабление мышц.

« Мы будущие артисты цирка»

**Цель:** Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

**Задачи:**

**Обучающая:** Совершенствовать технику метания в горизонтальную цель.

**Развивающая:** Развивать координацию и быстроту движений.

**Воспитательная:** воспитывать вежливое отношение друг к другу, развивать физические данные ребенка, память, внимание.

**Форма проведения занятия:** Практическая работа.

**Формы и методы, применяемые на занятии :** Словесный – беседа;

\*Практический – выполнение практических заданий. На занятии применяется личностно- ориентированный подход . При этом используются такие методы, как диалог, метод педагогической поддержки, похвалы, создание ситуации успеха.

### **1. Подготовительная часть**

Педагог: Здравствуйте, ребята! Ребята, вы любите цирк? Вы были в цирке? Вам понравилось? Хотите изобразить цирк? Все представьте, что мы находимся сейчас в цирке. Будут выступать воздушные гимнасты, фокусники, клоуны, дрессированные звери. Но прежде чем начать выступление, мы с вами сделаем хорошую разминку.

- 1) Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.
- 2) Прыжки как «лягушка»
- 3) Боковой галоп
- 4) Оздоровительный бег
- 5) Дыхательная гимнастика
- 6) «Хлопушка»
- 7) «Ходим в шляпах»

**Упражнение 1:** «Штангисты» - И.п. – О.с. Пальцы сжаты в кулаки, поднимаем руки вверх, смотрим на них и опускаем вниз.

**Упражнение 2:** «На арене - боксеры». Встать в стойку. Правая рука впереди, руки согнуты у груди, пальцы сжаты в кулаки. Боксируем.

**Упражнение 3:** «любопытный клоун» - И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо – влево.

**Упражнение 4:** «веселый клоун» - Прыжки, ноги в стороны, вместе с хлопком над головой.

**Упражнение 5:** дыхательная гимнастика

## **2. Основная часть**

Педагог: Молодцы ребята! А сейчас переходим к основной части нашего занятия.

**Упражнение 1:** «Медвежата на арене» - соревнование: кто больше забросит шариков в горизонтальную цель, правой а затем левой рукой.

**Упражнение 2:** «Канатоходцы на арене» - ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через мягкие кубики.

**Упражнение 3:** «Гимнасты» - Прыжки через короткую скакалку .

## **3. Заключительная часть.**

Педагог: Молодцы все ребята! Хорошо старались! А сейчас мы с вами после выступлений должны отдохнуть , расслабиться.

Расслабление до 2 мин,

Релаксация «Рыбки» под речевое сопровождение.

И.п.: лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

- наглядные пособия: книги, схемы, фотографии, видеофильмы;
- технические средства: компьютер.
- соревнования,

## Приложение № 1

-

-

-

- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников из опыта работы. – М.: Просвещение, 1083.
- Бабенкова Е.В., Параничева Т.М. «Подвижные игры на прогулке» – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96 с.
- Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
- Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
- Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей".
- Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Соколова Л.А., «Детские олимпийские игры» занятия с детьми 2-7 лет – Волгоград: Учитель, 2014.- 78с.
- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Фомина Н.А., Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок «Сказочный театр физической культуры» , 2011. – 91 с .
- Фирилева Ж.Е. , Сайкина Е.Г. СА- ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
- Яблонская С.В., Циклинс С.А., «Использование модулей для совершенствования двигательных качеств дошкольника» - М.: ТЦ Сфера, 2008.-112 с. [с 5-с 39]
- Шарабарова А.Е., лень Е.П., Егорова М.О., «Воспитатель дошкольного учреждения №6/2012 [с 42- с 47]
- С.Н.Сапе ., «Спортивные праздники в детском саду» 2007-94 ,[с 2]
- Журнал «Книги, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки» [с52- с 59] «Игры! Игры!Игры!»
- Бабенкова.Е.А., Параничева Т.М. «Подвижные игры на улице».-М.: ТЦ Сфера,2012.-96 с.

