

Департамент социального развития Корсаковского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Аленький цветочек»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому направлению развития детей
Корсаковского городского округа Сахалинской области

Принята на педагогическом
совете от 17.08.2023 протокол
№ 1



Утверждена приказом
заведующего МАДОУ
«Детский сад №2 «Аленький
цветочек» от 18.08.2023 № 54

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
«Навстречу к ГТО»
для детей старшего дошкольного возраста 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Зорина Ольга Васильевна

г. Корсаков
2023

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Актуальность	5
1.1.2. Новизна программы	6
1.1.3. Адресат программы	6
1.1.4. Объем и сроки реализации программы	6
1.1.5. Формы и методы обучения	6
1.1.6. Цель программы	7
1.1.7. Задачи программы	7
1.1.8. Планируемые результаты и сроки освоения программы	7
1.1.9. Педагогическая целесообразность	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1. Учебно-тематический план образовательной программы	8
2.2. Календарный учебный график	8
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	9
3.1. Методическое и материально-техническое обеспечение программы	9
3.2. Кадровое обеспечение программы	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11
Приложение № 1	12

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Навстречу к ГТО» (далее – программа «Навстречу к ГТО») предназначена для работы с дошкольниками в области дополнительного образования. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Подготовка детей 6-8 лет к сдаче I ступени норм ГТО и обеспечивает формирование потребности в здоровом образе жизни. Способствует принятию дополнительных мер по увеличению двигательной активности воспитанников, так как физическое направление - одно из приоритетных направлений.

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. На сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у дошкольников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака.

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет.

Программа «Навстречу к ГТО» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.

- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

• Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.

• Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

• С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Указ президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями).
- Распоряжение Правительства РФ № 1165-Р от 30.06.2016 г. «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Возраст учащихся – 6-8 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

1.1.1. Актуальность программы - в современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни. Живя в век высоких технологий, современные дошкольники предпочитают компьютерные игры, просмотром мультфильмов, многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей.

Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растет количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.

Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.

Постоянное движение ребенка, его развитие — это принцип естественного воспитания. Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получают радость от своих результатов, но и научатся переживать

за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

1.1.2. Новизна программы

Новизна программы состоит в применении нового разделения процесса обучения по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное влияние извне в любой из этапов воспитательно-образовательного процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга, прописанного в разделе "прогнозируемые результаты", что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Основной показатель секционной работы по ГТО - выполнение программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

1.1.3. Адресат программы

Программа «Навстречу к ГТО» разработана для детей старшего дошкольного возраста 6-8 лет (подготовительная к школе группа), реализуется в 1 этап (Стартовый).

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются дошкольники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Дошкольники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. Дошкольники, относящиеся к специальной медицинской группы - их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

1.1.4. Объем и сроки реализации программы: 36 часов (1 час в неделю) на весь период освоения программы – 1 год в 1 этап (Первая ступень).

1.1.5. Форма и методы обучения, формы организации занятий

Форма обучения – очная.

Обучение происходит в игровой форме с использованием общеразвивающих упражнений, упражнений для развития скоростной реакции, упражнений с отягощением, статических, динамических упражнений, упражнений на координацию, подвижных игр, игр - эстафет и соревнований.

Форма организации занятий:

- индивидуальная (каждый ребенок должен выполнить все задания);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

Дополнительные формы - спортивно-массовые мероприятия (участие в соревнованиях).

Формы реализации Программы:

- Усвоение теоретических знаний (беседа с воспитанниками по изученным теоретическим темам);
- Овладение практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО (1 ступень).

Принципы, лежащие в основе программы:

Принцип комплектности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, технической, тактической подготовок, воспитательной работы, педагогического контроля);

Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, для обеспечения в тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей технической и тактической подготовленности;

Принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанников, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.1.6. Цель программы «Навстречу к ГТО» - повышение качества физической подготовленности старших дошкольников.

1.1.7. Задачи программы:

- Внедрить в образовательный процесс и экспериментально апробировать со старшими дошкольниками отдельные виды испытаний (тесты) I ступени, входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
- Подготовить команду воспитанников к участию в региональных спортивных испытаниях и мотивировать их на достижение высоких результатов.
- Развивать скоростные возможности, выносливость, силу, гибкость детей старшего дошкольного возраста.
- Повышать интерес воспитанников к достижению высоких результатов путем вовлечения родителей к сдаче норм ГТО.

1.1.8. Планируемые результаты освоения программы

В результате обучения по данной программе дети овладевают следующими знаниями, умениями и навыками:

- правила соревнований по легкой атлетике;
- виды спортивных заданий, входящих в I ступень ГТО.
- спортивная терминология;
- правила поведения и техники безопасности при занятиях на улице.
- навыки в определённых видах лёгкой атлетики и других дисциплинах, необходимых для прохождения тестов ГТО;
- умения подтягиваться из разных исходных положений, отжиматься;
- совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, быстрота, выносливость;
- получение знаков отличия участниками программы «Навстречу к ГТО».

1.1.9. Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна для системы образования, т.к. основа программы состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по её реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план образовательной программы

Программа «Навстречу к ГТО» рассчитана на 1 год с детьми подготовительных к школе групп (6-8 лет). На реализацию курса отводится 2 часа в неделю, т.е. 36 часа в год. Продолжительность занятия - 30 минут.

Учебный план Программы «Навстречу к ГТО»

№	Название темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов	Формы аттестации и контроля
1	Техника безопасности на занятиях	0,5	-	0,5	Опрос
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации и правила	0,5	-	0,5	Беседа
3	Спортивная терминология	0,5	-	0,5	Опрос
4	Правила соревнований по легкой атлетике	0,5	-	0,5	Опрос, беседа
5	Разминка		2	2	учебная игра
6	Игры с мячом, элементы игр «Мини волейбол», «Мини футбол»		6	6	учебная игра
7	Метание теннисного мяча в цель (57 гр.) дистанция 6 м		2,5	3	Учебная игра
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)		3	3	Учебная игра
9	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами		3	3	Игра-эстафета
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине		2,5	2,5	Упражнение
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		2,5	2,5	игровое упражнение
12	Челночный бег 30 м (с)		3	3	Эстафета
13	Смешанные передвижения 1000 м (мин, с)		3	3	Эстафета
14	Участие в соревнованиях Тестирование по нормативом ГТО		3	3	Результаты соревнований
	Итого		36	36	

Календарно-тематический план реализации программы «Навстречу к ГТО» представлен в приложение № 1.

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней в неделю	Кол-во часов в год	Режим занятия
1	01 сентября	29 мая	36	1	36	В соответствии с расписанием

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Образовательный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе обучения программы используются разнообразные методы обучения и воспитания:

Метод – система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, условий обучения.

Наглядный метод:

Цель: создает зрительное слуховое, мышечное представление о движении.

(показ физических упражнений, имитация, подражание, зрительные ориентиры, музыка, песни, непосредственная помощь инструктора).

Словесный метод:

Цель: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

(объяснение, пояснение, указание, напоминание, подача команд, сигналов, вопросы к детям, оценка, образно сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция).

Практический метод:

Цель: закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

(повторение упражнений с изменениями и без изменений, проведение упражнений в соревновательной форме).

Игровой метод:

Цель: способствует дальнейшему росту физических возможностей детей, усвоению более сложных двигательных действий, овладение их техникой.

(проведение упражнений в игровой форме, использование подвижных игр, организация двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом).

Структура занятий:

Вводная часть: различные виды ходьбы, бега, разминка – 5 мин.

ОРУ- блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы – 3 мин.

Основная часть: техническая подготовка по темам учебного плана – 17 мин.

Заключительная часть: игры малой подвижности, релаксация – 5 мин.

Продолжительность этапов с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния обучающихся.

Основными формами комплексных занятий являются:

- общеразвивающие упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры.

В зимний период проводятся занятия по лыжной подготовке.

Для занятий необходимо иметь:

Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Количество
1	2	3
Легкая атлетика и ОФП	Секундомер	1 шт.
	Рулетка	1 шт.
	Барьеры	3 шт.
	Фишки	10 шт.
	Мишень для метания	3 шт.
	Мячи для большого тенниса	15 шт.
	Набивные мячи	15 шт.
	Гантели (1 кг)	15 пар
	Гимнастическая палка	25 шт.
	Скакалка	15 шт.
	Нейро скакалка	15 шт.
	Стойки для отжимания	4 пары
	Канат	1 шт.
	Гимнастические коврики	25 шт.
Игры с мячом, элементы игр «Мини волейбол», «Мини футбол»	Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, баскетбольные №3, футбольные №3, мячи для мини волейбола)	10
	футбольные ворота	2
	волейбольная сетка	1
	набивные мячи	4
	мячи-хоппы	10
	конусы-ориентиры	4

3.2. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы осуществляется педагогом, имеющим высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия реализуемой дополнительной общеразвивающей программе, и получения дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки», либо «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. - Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017.
2. Вареник Е.Н. - Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мозаика-Синтез, 2012.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017.
5. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.
6. Локтев С.А.. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
7. Мехрикадзе В.В.- Тренировка юного спринтера. - М., Физкультура и спорт.1999.
8. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. - М.: Просвещение, 2005.
9. Пьянзин А.И.. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
10. Ушаков А.А., Радчич И.Ю.. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005.

Календарно-тематический план реализации программы «Навстречу к ГТО»

№ п/п	Месяц	Неделя	Содержание
1	Сентябрь	1	Блок «Прыжки» Игровые упражнения: «Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»; «Вперёд прыгай, назад шагай»; Прыжки через модули, через скакалку. П/и «Удочка».
		2	Блок «Быстрота» Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»; 2. Бег уступами; 3. «Мяч в игре»; 4. «Встречный бег»; 5. «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРУ) «Непослушные кольца». Массаж стоп.
		3	Блок «Школа мяча» Упражнения "Школа мяча": 1. Броски мяча в пол и ловля его; 2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; 3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); 4. П/и «Сбей кеглю»; 5. П/и «Береги мяч»; 6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»
		4	Блок «Гибкость» Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Удочка» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.
2	Октябрь	1	Блок «Сила» Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Упр. «Журавль»; на гибкость на гимнастической стенке. 4. Упр. «Крокодил» на гимнастической стенке. 5. Бег со сменой скорости; 6. Упр. «Ванька встанька». Игровое задание «Не опоздай».
		2	Блок «Прыжки» 1. Бег прыжками с одной ноги на другую;

			<p>2. Прыжки «Зайцы; с продвижением вперед;</p> <p>3. «Юла»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Прыжки через скакалку.</p> <p>ОРУ «Густой туман».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
		3	<p>Блок «Быстрота»</p> <p>1. П/и «Успей поймать»;</p> <p>2. П/и «Бабочки и стрекозы»;</p> <p>3. П/и «Займи свой домик»;</p> <p>4. П/и «Бери скорее»;</p> <p>5. Игровое упражнение «Кто быстрее»;</p> <p>6. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)</p>
		4	<p>Блок «Школа мяча»</p> <p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. ОРИ «Звонкие мячи».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>
3	Ноябрь	1	<p>Блок «Гибкость»</p> <p>Упражнения</p> <p>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;</p> <p>2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;</p> <p>Стретчинг</p> <p>3. «Крокодил»</p> <p>4. «Гусеница»</p> <p>5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;</p> <p>6. Гимнастика для стоп.</p>
		2	<p>Блок «Сила»</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);</p> <p>2. «Отжимания»</p> <p>3. П/и «Горячая картошка»,</p> <p>4. П/и «Замри»,</p> <p>5. П/и «Поменяйся местами»</p>
		3	<p>Блок «Прыжки»</p> <p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую; «Лужи»</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Юла»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Прыжки через скакалку;</p> <p>6. Эстафета «Кенгуру».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
		4	<p>Блок «Быстрота»</p> <p>Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся».</p> <p>1. «Встречный бег»;</p> <p>2. «Кто быстрее»;</p> <p>3. «Эстафета с прыжками»;</p>

			4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп.
4	Декабрь	1	Блок «Школа мяча» <i>Упражнения</i> 1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»; 3. П/и «Метко в цель»; 4. П/и «Попади в мяч», 5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация
		2	Блок «Гибкость» <i>Упражнения стретчинга</i> 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «самолетик»; 5. «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.
		3	Блок «Сила» 1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони 2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 3. Эстафета в упоре лёжа 4. «Стенка на стенку»; 5. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»
		4	Блок «Прыжки» 1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.
5	Январь	1	Блок «Быстрота» <i>Упражнения</i> 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»; 4. П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; Успей отбить волейбольный мяч. 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).
		2	Блок «Школа мяча» 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Вышибалы»; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. «Охотники и утки».

			Игра малой подвижности «Спрячь руки!».
		3	Блок «Гибкость» 1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.
		4	Блок «Сила» 1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4. Армреслинг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж.
6	Февраль	1	Блок «Прыжки» 1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки через маты; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». 6. Упражнение на дыхание, массаж ног.
		2	Блок «Быстрота» 1. «Не задень верёвку»; 2. «Лови, убегай»; 3. Эстафета по-пластунски; 4. Эстафета «Перемени предмет»; 5. П/и «Переправа». Игра малой подвижности «Передай садись». Массаж стоп.
		3	Блок «Школа мяча» 1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг другу через сетку. 3. П/и «Волейбол с воздушными шарами». 4. П/и «Не упусти шарик». 5. П/и «Попади в цель». Учим подачу мяча (волейбол) 6. Упражнение на релаксацию.
		4	Блок «Гибкость» 1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 4. П/и «Волейбол- успеи отбить мяч» «Сделай фигуру». Игра п.и по выбору детей.
7	Март	1	Блок «Сила». Круговая тренировка:

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Игровое упр. гусеница., подтягиваясь руками; 4. Игр. упр. ходьба на руках в парах; 5. Ходьба по медвежьей. 6. Игровое задание «Ванька Встанька» с мячом в парах. «Не опоздай»-отбивания мяча в парах.
		2	<p>Блок «Прыжки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо; 3. «Кто дальше прыгнет»; 4. «Ящерица»; 5. Эстафета «Длинный прыжок»; 6. Упражнение на релаксацию
		3	<p>Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Эстафеты « Кто быстрее», «Кто сильнее», «Кто дальше бросит мяч» 2. Игра с мячом: по выбору детей. 3. П/и «Переправа». 4. ИМП «Щука».
		4	<p>Блок физкультурно-спортивных мероприятий – «Ловкая пара»</p> <p>Упражнения в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Тачка»; 2. «Попади мячом в корзину»; 3. «Бревно»; 4. «Допрыгни до кольца»; 5. «Прыжки парой через скакалку». <p>П/и по желанию детей.</p> <p>«Ловишки»</p>
8	Апрель	1	<p>Блок «Сила»</p> <p>Метод круговой тренировки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания упр. «Крокодил» (ходьба на руках в парах) 2. Прыжки упр. «Перепрыгни лужу» (прыжки через маты, модули) 3. Пресс упр. «Ванька-встанька» (подъем туловища из положения лежа, с мячом в руках с броском) 4. Игра «Переправа» (челночный бег)
		2	<p>Блок «Гибкость-прыжки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ходьба по-медвежьей» (не сгибая колени – ладони на полу) 2. Прыжки на нейроскакалке – Прыжки через спорт. маты 3. Игровое упражнение «Удочка» (стоя на скамье, опуститься, не сгибая колени, взять предмет); 4. Игра п.и по выбору детей. 5. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 6. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 7. П/и «Сделай фигуру».

		3	<p>Блок «Сила»</p> <p>Метод круговой тренировки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания упр. «Крокодил» (ходьба на руках в парах) 2. Прыжки упр. «Перепрыгни лужу» (прыжки через маты, модули) 3. Пресс упр. «Ванька-встанька» (подъем туловища из положения лежа с мячом в руках с броском) 4. Игра «Переправа» (челночный бег) 5. Метание мяча 1кг
		4	<p>Блок «Итоговый»: Прыжки, сила, быстрота</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок с места в длину через маты 2. Игровое упражнение «Крокодил» 3. Отжимания 4. «Ванька-встанька» <p>Занятие на улице:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 30 м 2. Бег на выносливость с переходом на ходьбу 1000 м
9	Май	1	<p>Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнования между группами</p> <p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Баскетбольное ведение мяча»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. Эстафета двух команд;(челночный бег) 5. Эстафета на хопках; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «горячая картошка». <p>П/и «Успей выбежать».</p> <p>ИМП «Щука».</p>
		2	<p>Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Тестирование по нормативом ГТО</p>