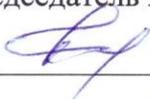


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ»

РЕКОМЕНДОВАНО

Председатель научно-методического совета

 Н.В. Середенко

протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Л.Е. Олтаржевская

август 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортик»**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся – 5-15 лет**

**Срок реализации – 1 год**

Составитель:

Моисеевкова Лариса Владимировна  
педагог дополнительного образования

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы.** Сохранение и укрепление здоровья человека – одна из основных тенденций развития современного общества. Это вызвано целым рядом причин: слабое здоровье детей, недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. В связи с этим, необходимо создавать дополнительные условия для активизации двигательной деятельности детей в соответствии с их возрастными потребностями в движении.

**Новизна программы** состоит в том, что любой ребёнок, независимо от уровня физической подготовленности и особенностей развития, в возрасте от 5 до 15 лет может её освоить, укрепить здоровье, улучшить свои физические возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры, самоконтроля и гигиены. Дети дошкольного возраста, не посещающие образовательные учреждения, могут получить практику общения в детском коллективе.

**Педагогическая целесообразность.** Дополнительная образовательная программа по общей физической подготовке является не только средством укрепления здоровья, занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, целеустремлённость, волю, являются хорошей школой движений. Дети получают навыки самостоятельно заниматься.

### **Нормативно-правовые основания программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
6. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015 г. № ВК-268 /07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

#### **Адресат:**

Программа предназначена для детей 5-15 лет, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения двигательной сферы, испытывающих трудности в обучении, поведении и социализации.

#### **Цель программы:**

Повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

#### **Задачи**

**Для детей 5-7 лет**

#### **Образовательные:**

- Обучать двигательным умениям и навыкам;

- Обучать технике правильного выполнения физических упражнений;
- Учить ориентироваться в схеме собственного тела, в пространстве;
- Обучать элементам спортивных игр и упражнений.

***Развивающие:***

- Развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию);
- Развивать пространственно-временную дифференцировку;
- Обогащать словарный запас;
- Развивать стремление к сохранению здоровья своего и окружающих людей;
- Развивать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- Развивать крупную и мелкую моторику.

***Воспитательные:***

- Воспитывать в детях чувство уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- Способствовать устойчивому интересу к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества в двигательной деятельности.

**Для детей 8-12 лет**

***Образовательные:***

- Обучать осознанному освоению двигательных умений и навыков;
- Обучать технике правильного выполнения физических упражнений;
- Обучать элементам и правилам спортивных игр;
- Учить ориентироваться в схеме собственного тела, в пространстве.

***Развивающие:***

- Развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию);
- Развивать пространственно-временные представления;
- Обогащать словарный запас;
- Повышать физиологическую активность органов и систем организма;
- Развивать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- Развивать крупную и мелкую моторику;
- Развивать осознанное стремление к сохранению здоровья своего и окружающих людей.

***Воспитательные:***

- Воспитывать в детях чувства уверенности в своих силах и возможностях;
- Формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивировать к здоровому образу жизни;
- Воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества в двигательной деятельности.

**Для детей 13-15 лет**

***Образовательные:***

- Обучать техническим и тактическим приёмам спортивных игр и упражнений;
- Обучать основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения;
- Обучать простейшим способам самоконтроля при физической нагрузке.

***Развивающие:***

- Развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие;
- Развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;
- Развивать способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
- Развивать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

***Воспитательные:***

- Воспитывать нравственные качества: доброжелательность, толерантность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание;
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- Воспитывать способности к саморазвитию и самообучению;
- Воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества в двигательной деятельности.

**Продолжительность программы**

**Продолжительность программы**

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения: групповая.

Режим занятий: 1 занятие в неделю, 36 часов в год.

**Продолжительность занятий:** 45 минут – учебное время, 15 минут – перерыв, проветривание.

Распределение учебного времени занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями Сан-Пин.

- для детей 5-7 лет: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут образовательная деятельность, 5-10 динамическая пауза, 10 минут – рефлексия, подведение итогов;

- для детей 8-12 лет: 5 минут – организационный момент, 35 минут образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

- для детей 13-15 лет: 5 минут – организационный момент, 35 минут образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

Комплектование групп для занятий по данной программе происходит не зависимо от уровня физической подготовленности и особенностей развития детей.

Противопоказаниями к занятиям являются:

- отсутствие допуска от врача
- наличие острых и инфекционных заболеваний
- хронические заболевания в период обострения

Не рекомендуется записывать на групповые занятия по разработанной программе детей, имеющих ограниченные возможности здоровья с тяжелыми ортопедическими и интеллектуальными нарушениями. Детям с данной категорией показаны индивидуальные занятия.

*Структура занятия*

1. Приветствие;

2. Мотивация детей к предстоящей деятельности - совместное определение цели деятельности детей - «В чем бы ты хотел поупражняться?»; выбор оборудования, способов достижения цели деятельности - «Какое физкультурное оборудование тебе необходимо использовать?»; самостоятельная деятельность детей по выполнению двигательных заданий;

3. Подготовительная часть занятия - динамическая разминка - направлена на повышение эмоционального настроения, активизацию их внимания.

*Используются:* задания по развитию зрительно-двигательной координации, показ упражнений средствами наглядности (схема движения), игровые

упражнения на развитие двигательной памяти связанных со словом и музыкой (в начальной части занятия бег оздоровительный);

4. Комплекс общеразвивающих упражнений;

5. Основная часть «Давай поиграем»;

6. Заключительная часть - направлена на обеспечение постепенного перехода от повышенной двигательной активности к ее снижению.

*Используются:* игровые упражнения для психоэмоциональной разгрузки, корригирующие упражнения, задания для развития двигательного воображения и двигательного творчества, упражнения на выражение эмоций, через мимику и пластику по линиям перед зеркалом (может заканчиваться играми или игровыми упражнениями малой подвижности, играми для развития мелкой моторики);

7. Анализ занятия - обсуждение полученных результатов, действия каждого ребенка, обсуждение успехов, выяснение причин неудач.

## **Требования к результатам освоения программы**

### **Дети 5-7 лет**

При условии реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии.

#### **ребенок будет знать:**

- правила поведения в спортивном зале;
- основные термины «ходьба», «бег», «метание», «шеренга», «круг», «колонна» и др.;
- правила поведения во время подвижных игр.

#### **ребенок будет уметь:**

- выполнять различные команды и инструкции педагога при организации занятий по физкультуре;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять упражнения с различными предметами;

- выполнять упражнения на развитие координационных способностей;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без), дыхательные упражнения;
- выполнять различные виды прыжков;
- действовать с мячом; метать предметы различными способами и из разных исходных положений;
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством педагога.

Успешная реализация данной программы будет способствовать развитию личностных качеств ребенка:

- формированию этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пониманию и сопереживанию.

### Дети 8-12 лет

При условии реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии.

#### **ребенок будет знать:**

- правила поведения и техника безопасности в спортивном зале;
- правила поведения во время подвижных игр;
- основные элементы и правила спортивных игр.

#### **ребенок будет уметь:**

- выполнять упражнения для укрепления осанки, профилактики плоскостопия;
- выполнять различные команды и инструкции педагога при организации занятий по физкультуре;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении упражнений;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Успешная реализация данной программы будет способствовать развитию личностных качеств ребенка:

- пониманию необходимости в формировании собственного здоровья;
- формированию этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пониманию и сопереживанию;
- дисциплинированности, внимательности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей.

### Дети 13-15 лет

При условии реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии.

#### **ребенок будет знать:**

- правила поведения и технику безопасности в спортивном зале;
- технику безопасности при выполнении упражнений;
- правила подвижных игр.

При условии реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии.

#### **ребенок будет уметь:**

- выполнять упражнения для укрепления осанки, профилактики плоскостопия;
- выполнять различные команды и инструкции педагога при организации занятий по физкультуре;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении упражнений;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Успешная реализация данной программы будет способствовать развитию личностных качеств ребенка:

- готовности и способности к саморазвитию и самообучению;
- пониманию необходимости в формировании собственного здоровья;
- формированию этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, пониманию и сопереживанию;
- дисциплинированности, внимательности, трудолюбию и упорству в достижении поставленных целей;
- умению проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**При реализации программы будут достигнуты личностные результаты:**

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями.

### **Система оценки достижения планируемых результатов**

*Педагогом отслеживаются результаты реализации программы:*

- уровень освоения учебного материала качество знаний (понятий, информационно-познавательного материала), технологий выполнения работы (примерный алгоритм), овладение материалами и инструментами;
- умения каждого ребенка выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

Оценивая достижения общих планируемых результатов реализации программы важно ориентироваться на личностные результаты каждого ребенка исходя из его психофизических особенностей развития (сравнение с самим собой), что позволяет обеспечить индивидуализировать обучение, дифференцировать подходы к каждому ребенку.

Так же педагогу важно учитывать индивидуальный настрой ребенка к занятию; умения каждого ребенка рационально использовать свой двигательный потенциал, умело владеть своим телом.

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в два этапа.

Начальная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на реабилитацию. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает личносно – ориентированный подход в процессе занятия.

Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Дети 5-7 лет

№ п/п	Наименование разделов/тем занятий	Вс его часов	В том числе		Форма контроля
			теории	практики	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Наблюдение рефлексия
1.1	Знакомство. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
<b>2</b>	<b>Знакомство с основными движениями: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.</b>	<b>9</b>	<b>0,9</b>	<b>8,1</b>	рефлексия
2.1	Ходьба, бег. Подбрасывание и ловля мяча.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.2	Ползание. Подбрасывание и ловля мяча.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.3	Прыжки. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.4	Равновесие. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.5	Баскетбол. Отбивание мяча о пол. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.6	Ползание по-пластунски. Отбивание мяча о пол.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.7	Прыжки. Ползание по-пластунски.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.8	Равновесие. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.9	Метание. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
<b>3</b>	<b>Совершенствование основных движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.</b>	<b>25</b>	<b>2,5</b>	<b>22,5</b>	рефлексия
3.1	Лазанье. Метание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.2	Прыжки. Лазанье.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.3	Равновесие. Прыжки с мячом.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.4	Метание. Равновесие	1	0,1	0,9	рефлексия
3.5	Лазанье. Метание мешочка стопой.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.6	Прыжки. Лазанье.	1	0,1	0,9	рефлексия

3.7	Равновесие. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.8	Прокатывание мяча в цель. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.9	Ползание. Прокатывание мяча в цель.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.10	Прыжки. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.11	Равновесие. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.12	Метание. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.13	Ползание по скамейке. Метание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.14	Прыжки из обруча в обруч. Ползание по скамейке.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.15	Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.16	Перебрасывание мяча в парах. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.17	Лазание. Перебрасывание мяча в парах.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.18	Прыжки на одной ноге. Лазание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.19	Ведение мяча ногой. Прыжки на одной ноге.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.20	Ползание. Ведение мяча ногой.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.21	Прыжки с высоты. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.22	Перебрасывание мяча через сетку. Прыжки с высоты.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.23	Ползание. Перебрасывание мяча через сетку.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.24	Метание. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.25	Равновесие. Метание.	1	0,1	0,9	рефлексия
<b>4</b>	Итоговое тестирование.	1	0,1	0,9	диагностическое обследование
	Итого	<b>36</b>	<b>3,7</b>	<b>32,</b>	36

### Дети 8-12 лет

№ п/п	Наименование разделов/тем занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теории	практики	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Наблюдение рефлексия

1	Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.	1	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
<b>2</b>	<b>Знакомство с основными движениями: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.</b>	<b>9</b>	<b>0,9</b>	<b>8,1</b>	рефлексия
2.1	Подбрасывание и ловля мяча.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.2	Ходьба по узкой рейке. Подбрасывание и ловля мяча.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.3	Прыжки. Ходьба по узкой рейке.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.4	Ползание на ладонях и коленях. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.5	Баскетбол. Ведение мяча. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.6	Ходьба с мешочком на голове. Ведение мяча.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.7	Прыжки. Ходьба с мешочком на голове.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.8	Ползание по-пластунски. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.9	Метание. Ползание по-пластунски.	1	0,1	0,9	рефлексия
<b>3</b>	<b>Совершенствование основных движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.</b>	<b>25</b>	<b>2,5</b>	<b>22,5</b>	рефлексия
3.1	Равновесие. Метание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.2	Прыжки в длину. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.3	Лазанье. Прыжки в длину.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.4	Метание. Лазанье.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.5	Ходьба по скамейке. Метание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.6	Прыжки. Ходьба по скамейке.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.7	Ползание. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.8	Прокатывание мяча в цель. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.9	Ходьба по скамейке. Прокатывание мяча в цель.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.10	Прыжки. Ходьба по скамейке.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.11	Лазанье по гимнастической стенке (или ползание по наклонной скамейке). Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.12	Футбол «Школа мяча». Лазанье по гимнастической стенке (или ползание по наклонной скамейке).	1	0,1	0,9	рефлексия
3.13	Равновесие. Футбол «Школа мяча».	1	0,1	0,9	рефлексия
3.14	Прыжки. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия

3.15	Ползание. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.16	Волейбол «Школа мяча». Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.17	Равновесие. Волейбол «Школа мяча».	1	0,1	0,9	рефлексия
3.18	Прыжки. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.19	Ползание. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.20	Метание. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.21	Равновесие. Метание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.22	Прыжки. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.23	Ползание. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.24	«Школа мяча». Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.25	Ползание. «Школа мяча».	1	0,1	0,9	рефлексия
<b>4</b>	<b>Итоговое тестирование.</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	диагностическое обследование
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>3,7</b>	<b>32,3</b>	

### Дети 13-15 лет

№ п/п	Наименование разделов/тем занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теории	практики	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	Наблюдение рефлексия
1	Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.	1	0,2	0,8	Наблюдение рефлексия
<b>2</b>	<b>Знакомство с основными движениями: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.</b>	<b>9</b>	<b>0,9</b>	<b>8,1</b>	рефлексия
2.1	Подбрасывание и ловля мяча.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.2	Ползание. Подбрасывание и ловля мяча.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.3	Прыжки. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.4	Ходьба по узкой рейке. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.5	Баскетбол. Ведение мяча. Ходьба по узкой рейке.	1	0,1	0,9	рефлексия

2.6	Ползание по-пластунски. Ведение мяча.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.7	Прыжки. Ползание по-пластунски	1	0,1	0,9	рефлексия
2.8	Ходьба с мешочком на голове. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
2.9	Метание. Ходьба с мешочком на голове.	1	0,1	0,9	рефлексия
<b>3</b>	<b>Совершенствование основных движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.</b>	<b>25</b>	<b>2,5</b>	<b>22,5</b>	рефлексия
3.1	Лазанье. Метание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.2	Прыжки в длину. Лазанье.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.3	Равновесие. Прыжки в длину.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.4	Метание. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.5	Ползание. Метание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.6	Прыжки. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.7	Ходьба по скамейке. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.8	Боча. Ходьба по скамейке.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.9	Лазанье по гимнастической стенке (или ползание по наклонной скамейке). Боча.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.10	Прыжки. Лазанье по гимнастической стенке (или ползание по наклонной скамейке).	1	0,1	0,9	рефлексия
3.11	Ходьба по скамейке с мешочком. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.12	Футбол «Школа мяча». Ходьба по скамейке с мешочком.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.13	Ползание. Футбол «Школа мяча».	1	0,1	0,9	рефлексия
3.14	Прыжки. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.15	Равновесие. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.16	Волейбол «Школа мяча». Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.17	Ползание. Волейбол «Школа мяча».	1	0,1	0,9	рефлексия
3.18	Прыжки. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.19	Равновесие. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.20	Метание. Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.21	Ползание. Метание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.22	Прыжки. Ползание.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.23	Равновесие. Прыжки.	1	0,1	0,9	рефлексия

3.24	«Школа мяча». Равновесие.	1	0,1	0,9	рефлексия
3.25	Ползание. «Школа мяча».	1	0,1	0,9	рефлексия
<b>4</b>	<b>Итоговое тестирование.</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	диагностическое обследование
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>3,7</b>	<b>32,3</b>	

## Содержание программы

### Дети 5-7 лет

#### **1 раздел. Вводное занятие.**

##### **1.1 Знакомство. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Формирование представления о схеме тела человека.

*Практика:* Разминка в ходьбе и беге. ОУ (общеразвивающие упражнения) без предметов с проговариванием.

Оценка состояния физического развития, физической подготовленности. Подвижная игра «Лохматый пёс». Релаксация «Волшебный сон».

#### **2 раздел. Знакомство с основными видами движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.**

##### **2.1 Ходьба, бег. Подбрасывание и ловля мяча.**

*Теория:* Беседа «Как появился мяч?». Формирование понятия спортивного инвентаря мяч. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом. Техника ходьбы и бега.

*Практика:* Ходьба по ребристой дорожке, по гимнастической палке боком. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег обычный; боком, приставным шагом. ОУ с мячом.

Подбрасывание и ловля мяча, ловля после отскока от пола. Ходьба по прямой и «змейкой», прокатывая перед собой мяч. Подвижная игра «Лохматый пёс». Релаксация «Волшебный сон».

## 2.2 Ползание. Подбрасывание и ловля мяча.

*Теория:* Беседа «Крепкая спина – путь к здоровью». Значение сохранения правильного положения тела при выполнении физических упражнений для формирования правильной осанки. Техника безопасности при ползании.

*Практика:* Ходьба по ребристой дорожке, по гимнастической палке боком. Ходьба на носках, на пятках, в приседе, с различным положением рук. Бег обычный; боком, приставным шагом. ОУ с мячом.

Ползание на ладонях и коленях различными способами (прямо, боком, «змейкой»). Подбрасывание и ловля мяча, ловля после отскока от пола. Подвижная игра «Лиса на пенёчке». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

## 2.3 Прыжки. Ползание.

*Теория:* Техника безопасности в прыжках. Техника выполнения прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперёд.

*Практика:* Ходьба по ребристой дорожке, по гимнастической палке боком. Различные виды ходьбы и бега по прямой и между предметов «змейкой». ОУ с мячом.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд. Ползание на ладонях и коленях по скамейке прямо, спиной вперёд. Подвижная игра «Маятник». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

## 2.4 Равновесие. Прыжки.

*Теория:* Техника ходьбы по шнуру, приставляя пятку к носку. Знакомство с гимнастическим снарядом (гимнастическая палка). Правила проведения эстафет.

*Практика:* Ходьба по ребристой дорожке, по гимнастической палке боком. Прокатывание палки между ладоней. Ходьба с палкой, руки вверх на носках; палка на плечах, ходьба на пятках; палка вперёд, ходьба в приседе; ходьба по

ребристой дорожке, палка на плечах. Различные виды бега по прямой и между предметов «змейкой». ОУ с гимнастической палкой.

Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку, с различным положением рук. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд, прямо, «змейкой», боком. Эстафета «Передай предмет», «Посадка и сбор картофеля». Развитие мелкой моторики.

## **2.5 Баскетбол. Отбивание мяча о пол. Равновесие.**

*Теория:* Теоретические знания об игре «Баскетбол». Техника отбивания мяча о пол, как элемент баскетбола.

*Практика:* Ходьба по кочкам, по гимнастической палке. Прокатывание палки между ладоней. Ходьба с палкой, руки вверх на носках; палка на плечах, ходьба на пятках; палка вперед, ходьба в приседе; ходьба по ребристой дорожке, палка на плечах. Различные виды бега с остановкой по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Отбивание мяча о пол на месте. Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку, с различным положением рук. Подвижная игра «Птички и кошка». Релаксация «Волшебный сон».

## **2.6. Ползание по-пластунски. Отбивание мяча о пол.**

*Теория:* Техника ползания по-пластунски для совершенствования координации движений, развития крупной моторики.

*Практика:* Ходьба по кочкам, по гимнастической палке. Прокатывание палки между ладоней. Ходьба с палкой, руки вверх на носках; палка на плечах, ходьба на пятках; палка вперед, ходьба в приседе; ходьба, перешагивая предметы, палка на плечах. Различные виды бега с остановкой по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Ползание по-пластунски. Отбивание мяча о пол на месте, с продвижением. Эстафета «Перейди болото». Малоподвижная игра.

## 2.7 Прыжки. Ползание по-пластунски.

*Теория:* Техника прыжка в длину с места для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Ходьба по кочкам, по гимнастической палке. Прокатывание палки между ладоней. Ходьба с палкой, руки вверх на носках; палка на плечах, ходьба на пятках; палка вперед, ходьба в приседе; ходьба, перешагивая предметы, палка на плечах. Бег с выполнением задания по сигналу «орехи, ягоды». ОУ с гимнастической палкой.

Прыжки в длину с места. Ползание по-пластунски. Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберётся». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка». Релаксация «Осенний лес».

## 2.8 Равновесие. Прыжки.

*Теория:* Техника ходьбы по скамейке разными способами и с разным положением рук для развития координации, преодоления страха высоты. Значение и техника выполнения упражнений для укрепления осанки. Совершенствование прыжков.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам. Бег с выполнением задания по сигналу «орехи, ягоды». Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Ходьба по скамейке прямо и боком, с различным положением рук. Прыжки вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета. Подвижная игра «Капуста». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка». Релаксация «Осенний лес».

## 2.9 Метание. Равновесие.

*Теория:* Профилактика плоскостопия. Техника безопасности при метании. Техника метания в горизонтальную цель для развития меткости, координации движений.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам. Бег в колонне между предметов со сменой направляющего «Ниточка за иголочкой». Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Метание мешочка в горизонтальную цель. Ходьба по скамейке прямо и боком, с различным положением рук. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3 раздел. Совершенствование основных движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.**

#### **3.1 Лазанье. Метание.**

*Теория:* Техника подлезания под рейку, не касаясь руками пола для развития силы, гибкости.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Различные виды ходьбы. Бег в колонне между предметов со сменой направляющего «Ниточка за иголочкой». Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Подлезание под рейку, не касаясь руками пола, в чередовании с ходьбой, перешагивая предметы. Метание в горизонтальную цель. Подвижная игра «Собери предметы». Игровое упражнение «Построй пирамиду из кубиков ногами».

#### **3.2 Прыжки. Лазанье.**

*Теория:* Техника прыжка с мячом, зажатым между ног для совершенствования прыжков, развития силы, координации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Различные виды ходьбы. Бег: обычный, высоко поднимая

колени, захлёстывая голень назад. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Прыжки с мячом, зажатым между ног, прямо, «змейкой» между предметов. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола, в чередовании с ползанием, опираясь на ладони и стопы. Подвижная игра «Удочка». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка». Релаксация «Волшебный сон».

### **3.3 Равновесие. Прыжки.**

*Теория:* Ходьба с мешочком на голове для формирования правильной осанки, развития равновесия и координации.

*Практика:* Ходьба по кочкам, по гимнастической палке. Различные виды ходьбы с мячом в руках. Бег: обычный, высоко поднимая колени, захлёстывая голень назад. ОУ с мячом.

Ходьба с мешочком на голове прямо, «змейкой», по ребристой доске.

Прыжки с мячом, зажатым между ног, прямо, «змейкой» между предметов.

Подвижная игра «Маятник». Развитие мелкой моторики.

### **3.4 Метание. Равновесие.**

*Теория:* Техника метания мешочка стопой для развития силы ног, координации, согласованности движений.

*Практика:* Ходьба по кочкам, по гимнастической палке. Различные виды ходьбы с мячом в руках. Ходьба, перешагивая предметы. Бег с перешагиванием предметов «не задень». ОУ с мячом.

Метание мешочка стопой на дальность. Ходьба с мешочком на голове прямо, «змейкой», перешагивая предметы.

Подвижная игра «Мороз – красный нос». Релаксация «Волшебный сон».

### **3.5 Лазанье. Метание мешочка стопой.**

*Теория:* Техника лазанья с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом; перекатывание «брёвнышком» для развития крупной моторики, согласованности движений, ориентировки в пространстве.

*Практика:* Ходьба по кочкам, по гимнастической палке. Различные виды ходьбы с мячом в руках. Ходьба, перешагивая предметы. Бег с перешагиванием предметов «не задень». ОУ с мячом.

Лазанье с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом; перекатывание «брёвнышком». Метание мешочка стопой на дальность. Подвижная игра музыкальная «Снежинки, летайте» (по типу «Найди пару»). Развитие мелкой моторики.

### **3.6 Прыжки. Лазанье.**

*Теория:* Техника прыжка боком через верёвку, с продвижением вперёд для совершенствования прыжков.

*Практика:* Ходьба по кочкам деревянным и цветным. Различные виды ходьбы и бега с мячом в руках. ОУ с мячом.

Прыжки через веревку боком, с продвижением вперёд. Лазанье с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом; перекатывание «брёвнышком». Подвижная игра «Лиса на пенёчке». Игровое упражнение «Построй пирамиду из кубиков ногами».

### **3.7 Равновесие. Прыжки.**

*Теория:* Техника ходьбы с мешочком на голове по скамейке для развития координации, равновесия, преодоления страха высоты, формирования правильной осанки.

*Практика:* Ходьба по кочкам деревянным и цветным. Различные виды ходьбы. Различные виды бега. ОУ с гимнастической палкой.

Ходьба с мешочком на голове по скамейке прямо, боком, перешагивая предметы. Прыжки через веревку боком, с продвижением вперёд. Подвижная

игра «Весёлые ребята». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.8 Прокатывание мяча в цель. Равновесие.**

*Теория:* Техника прокатывания мяча, с целью сбить кеглю для развития меткости.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и цветным. Различные виды ходьбы. Различные виды бега. ОУ с гимнастической палкой.

Прокатывание мяча, с целью сбить кеглю. Ходьба с мешочком на голове по скамейке прямо, боком, перешагивая предметы. Эстафеты «Прокати мяч», «Отнеси предмет». Малоподвижная игра на внимание.

### **3.9 Ползание. Прокатывание мяча в цель.**

*Теория:* Техника ползания по наклонной скамейке для совершенствования ползания.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и цветным. Различные виды ходьбы. Различные виды бега. ОУ с гимнастической палкой.

Ползание по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку и лазанье с пролёта на пролёт приставным шагом. Прокатывание мяча, с целью сбить кеглю. Подвижная игра «Снежная баба». Малоподвижная игра на внимание.

### **3.10 Прыжки. Ползание.**

*Теория:* Беседа «Береги зрение». Техника прыжка через препятствия для развития силы ног, координации, ориентировки в пространстве.

*Практика:* «Зимние забавы» Ходьба в шеренге, имитируя ходьбу на лыжах, катание на коньках, лепим снежки и бросаем, «идем по глубокому снегу»-высоко поднимая колени. «По следам» - бег за направляющим в различных направлениях, со сменой направляющего. ОУ с гимнастической палкой.

Прыжки через невысокие препятствия с места. Ползание по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку и лазанье с пролёта на пролёт приставным шагом. Подвижная игра «Ловкий лётчик». Гимнастика для глаз.

### **3.11** Равновесие. Прыжки.

*Теория:* Техника ходьбы по узкой рейке для развития координации, ориентировки в пространстве, крупной моторики. Техника выполнения упражнений с массажным мячом.

*Практика:* «Зимние забавы» Ходьба в шеренге, имитируя ходьбу на лыжах, катание на коньках, лепим снежки и бросаем, «идем по глубокому снегу»-высоко поднимая колени. «По следам» - бег за направляющим в различных направлениях, со сменой направляющего. ОУ с массажным мячом.

Ходьба по узкой рейке, положенной на пол, прямо, перешагивая предметы, приседая на середине. Прыжки через невысокие препятствия с места прямо и боком. Подвижная игра «Уборка». Гимнастика для глаз. Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.12** Метание. Равновесие.

*Теория:* Техника метания в вертикальную цель для совершенствования метания.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и цветным. Различные виды ходьбы парами в колонне, в чередовании с ходьбой в рассыпную. Бег парами в колонне, в чередовании с бегом в рассыпную. ОУ с массажным мячом.

Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба по узкой рейке, положенной на пол, прямо, перешагивая предметы, приседая на середине. Подвижная игра «Воевода». Гимнастика для глаз.

### **3.13** Ползание. Метание.

*Теория:* Техника ползания по скамейке на животе, потягиваясь руками для развития силы рук, плечевого пояса, спины.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и цветным. Различные виды ходьбы парами в колонне, в чередовании с ходьбой в рассыпную. Бег парами в колонне, в чередовании с бегом в рассыпную. ОУ с массажным мячом.

Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с ходьбой по узкой рейке и подлезанием под рейку, не касаясь руками пола. Метание мешочка в вертикальную цель. Подвижная игра «Лиса и колобки». Малоподвижная игра на внимание.

### **3.14** Прыжки из обруча в обруч. Ползание по скамейке.

*Теория:* Техника прыжков, развитие пространственной ориентации и силы ног в прыжках из обруча в обруч.

*Практика:* Ходьба по кочкам деревянным и цветным. Различные виды ходьбы. Различные виды бега. ОУ с массажным мячом.

Прыжки из обруча в обруч на двух ногах разными способами в чередовании с ползанием по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подвижная игра с «парашютом»: «Парашют», «Море» (или «Волк во рву»). Релаксация «Волшебный сон».

### **3.15** Равновесие. Прыжки из обруча в обруч.

*Теория:* Техника ходьбы, удерживая предмет на ракетке для развития координации движений, пространственной ориентации. Упражнения для укрепления осанки и профилактики плоскостопия.

*Практика:* Ходьба по кочкам деревянным и цветным. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Ходьба, удерживая мяч (кубик) на ракетке, по прямой, «змейкой». Прыжки из обруча в обруч на двух ногах разными способами, с выбором цвета обруча. Подвижная игра «Лапти» или «Ловкий лётчик». Игровое упражнение «Построй пирамиду из кубиков ногами».

### **3.16** Перебрасывание мяча в парах. Равновесие.

*Теория:* Техника перебрасывания мяча в парах, взаимодействие с партнёром.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и цветным. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Перебрасывание мяча в парах снизу, от груди. Ходьба, удерживая мяч (кубик) на ракетке, по прямой, «змейкой», перешагивая предметы. Подвижная игра «Быстро в домик». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.17** Лазание. Перебрасывание мяча в парах.

*Теория:* Техника лазания по гимнастической стенке разноимённым способом для развития крупной моторики, преодоления страха высоты.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и цветным. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом (или ползание на руках вперёд-назад, лёжа на фитболе «крокодилчик»). Перебрасывание мяча в парах снизу, от груди. Подвижная игра «Чука». Гимнастика для глаз.

### **3.18 Прыжки на одной ноге. Лазанье**

*Теория:* Техника прыжков для развития силы ног.

*Практика:* Ходьба по кочкам и массажным колечкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Прыжки на одной ноге по прямой, «змейкой», боком через шнур, с продвижением вперёд. Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом (или ползание на руках вперёд-назад, лёжа на фитболе «крокодилчик»). Подвижная игра «Лягушки и цапля». Малоподвижная игра на внимание.

### **3.19 Ведение мяча ногой. Прыжки на одной ноге.**

*Теория:* Теоретические знания об игре «Футбол». Техника ведения мяча ногой, закатывание мяча в ворота, как элемент футбола.

*Практика:* Ходьба по кочкам и массажным колечкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Ведение мяча ногой по прямой и между предметов, закатывание мяча в ворота. Прыжки на одной ноге по прямой, «змейкой», боком через шнур, с продвижением вперёд. Подвижная игра «Космонавты». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка». Релаксация «Полет к далёким планетам».

### **3.20 Ползание. Ведение мяча ногой.**

*Теория:* Техника ползания, опираясь на ладони и стопы «в планке» боком для развития силы.

*Практика:* Ходьба по кочкам и массажным колечкам. Ходьба с гимнастической палкой на носках, палка вверх; на пятках, палка на плечах; в приседе, палка впереди, высоко поднимая колени, палка на плечах, в чередовании с ходьбой по массажным колечкам. Бег в колонне «Найди пару». ОУ с гимнастической палкой.

Ползание на ладонях и стопах «в планке» боком над дорожкой из обручей (верёвок). Ведение мяча ногой по прямой и между предметов. Закатывание мяча в ворота. Подвижная игра «Не урони» с гимнастической палкой. Игровое упражнение «Построй пирамиду из кубиков ногами».

### **3.21 Прыжки. Ползание.**

*Теория:* Техника прыжков с высоты для развития ориентировки, силы, координации.

*Практика:* Ходьба по кочкам и массажным колечкам. Ходьба с гимнастической палкой на носках, палка вверх; на пятках, палка на плечах; в приседе, палка впереди, высоко поднимая колени, палка на плечах, в чередовании с ходьбой по массажным колечкам. Бег в колонне «Найди пару». ОУ с гимнастической палкой.

Прыжки с высоты в определённое место. Ползание на ладонях и стопах «в планке» боком над дорожкой из обручей (верёвок). Подвижная игра «Две из трёх». Развитие мелкой моторики.

### **3.22 Перебрасывание мяча через сетку. Прыжки с высоты.**

*Теория:* Теоретические знания игры «Волейбол». Техника перебрасывания мяча в парах через сетку, как элемент волейбола.

*Практика:* Ходьба по кочкам и массажным колечкам. Ходьба с гимнастической палкой на носках, палка вверх; на пятках, палка на плечах; в приседе, палка впереди, высоко поднимая колени, палка на плечах, в чередовании с ходьбой по массажным колечкам. Бег в колонне, перешагивая невысокие предметы. ОУ с гимнастической палкой.

Перебрасывание мяча в парах через сетку. Прыжки с высоты в определённое место. Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберётся?». Малоподвижная игра на внимание.

### **3.23** Ползание. Перебрасывание мяча через сетку.

*Теория:* Техника ползания на ладонях и коленях, дую на шарик для развития дыхания, крупной моторики.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег со сменой направления по сигналу. ОУ без предметов.

Ползание на ладонях и коленях, дую на шарик. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Спрыгни в воду». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.24** Метание. Ползание.

*Теория:* Техника метания в движущуюся цель для развития меткости, координации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег в колонне, перешагивая невысокие предметы. ОУ без предметов.

Метание мешочка в движущуюся цель (мяч на верёвке). Ползание на ладонях и коленях, дую на шарик. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Малоподвижная игра на внимание.

### **3.25** Равновесие. Метание.

*Теория:* Техника ходьбы с закрытыми глазами по дорожке из шнуров для развития координации, вестибулярного аппарата.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег в колонне, перешагивая невысокие предметы. ОУ без предметов.

Ходьба с закрытыми глазами по дорожке из шнуров «отнеси предмет». Метание мешочка в движущуюся цель (мяч на верёвке). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Релаксация «Волшебный сон».

#### **4 раздел. Итоговое тестирование.**

##### **4.1 Итоговое тестирование,**

*Теория:* Беседа «Итоги года».

*Практика:* Разминка в ходьбе и беге. ОУ без предметов. Диагностическое обследование. Спокойная ходьба по кочкам. Релаксация.

### **Дети 8-12 лет**

#### **1 раздел. Вводное занятие.**

##### **1.2 Знакомство. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Одежда для занятий в спортивном зале. Гигиена человека».

*Практика:* Разминка в ходьбе и беге. ОУ (общеразвивающие упражнения) без предметов с проговариванием.

Оценка состояния физического развития, физической подготовленности. Подвижная игра «Маятник». Релаксация «Волшебный сон».

#### **2 раздел. Знакомство с основными видами движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.**

##### **2.1 Подбрасывание и ловля мяча.**

*Теория:* Беседа «Профилактика плоскостопия». Техника подбрасывания и ловли мяча.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливание стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег обычный; боком, приставным шагом. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подбрасывание с хлопком, руки скрестно, дотронуться до плеч, поймать мяч; с хлопком, дотронуться до колен, поймать мяч. То же в связке 2-3 круга. Подвижная игра «У медведя во бору» (собирая предметы). Ходьба со сменой положения рук.

## 2.2 Ходьба по узкой рейке. Подбрасывание и ловля мяча.

*Теория:* Беседа «Осанка».

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег обычный; боком, приставным шагом. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Ходьба по узкой рейке: прямо, перешагивая предметы, приседая на середине. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подбрасывание с хлопком, руки скрестно, дотронуться до плеч, поймать мяч; с хлопком, дотронуться до колен, поймать мяч. То же в связке 2-3 круга. Подвижная игра «Осанка». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

## 2.3 Прыжки. Ходьба по узкой рейке.

*Теория:* Техника прыжка на двух и одной ноге для развития силы ног, координации, ориентировки в пространстве. Техника безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики

плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы и бега по прямой и между предметов «змейкой». Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд. Ходьба по узкой рейке с различным положением рук, дотрагиваясь стопой до рядом стоящих конусов; перекладывание предмета с конуса на конус. Подвижная игра «Маятник». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка». Малоподвижная игра на внимание.

#### **2.4 Ползание на ладонях и коленях. Прыжки.**

*Теория:* Техника ползания на ладонях и коленях для развития крупной моторики.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы и бега по прямой и между предметов «змейкой». Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Ползание на ладонях и коленях прямо, боком, спиной вперёд; «змейкой» между предметов. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд: прямо, боком, спиной вперёд, «змейкой». Подвижная игра «Липкие пеньки». Малоподвижная игра на внимание.

#### **2.5 Баскетбол. Ведение мяча. Ползание.**

*Теория:* Теоретические знания игры «Баскетбол». Техника ведения мяча.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с остановкой по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Отбивание мяча и ведение мяча рукой по прямой, «змейкой». Ползание на ладонях и коленях над шнуром, ставя руки скрестно. Подвижная игра «Шишки, орехи». Релаксация «Осенний лес».

## **2.6 Ходьба с мешочком на голове. Ведение мяча.**

*Теория:* Техника ходьбы с мешочком на голове и упражнение «Стеночка» для формирования правильной осанки.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с остановкой по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Ходьба с мешочком на голове по прямой, «змейкой», перешагивая предметы. Ведение мяча рукой по прямой, «змейкой». Эстафеты: «Поменяй предмет», «Посадка и сбор картофеля». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

## **2.7 Прыжки. Ходьба с мешочком на голове.**

*Теория:* Техника прыжка из обруча в обруч для укрепления мышц ног, развития крупной моторики и пространственной ориентации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы с гимнастической палкой. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Прыжки из обруча в обруч на двух и одной ноге разными способами. Ходьба с мешочком на голове с различным положением рук, дотрагиваясь стопой до рядом стоящих конусов; перекладывание предмета с конуса на конус. Подвижная игра «Маятник». Малоподвижная игра на внимание.

## **2.8** Ползание по-пластунски. Прыжки.

*Теория:* Техника ползания по-пластунски для развития крупной моторик.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы с гимнастической палкой. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Ползание по-пластунски. Прыжки из обруча в обруч на двух и одной ноге разными способами; с выбором цвета обруча. Подвижная игра «Волк во рву». Развитие мелкой моторики.

## **2.9** Метание. Ползание по-пластунски.

*Теория:* Беседа «Береги зрение». Техника безопасности при метании. Техника метания в горизонтальную цель для развития меткости, координации.

*Практика:* Ходьба по массажным коврикам и кочкам. Различные виды ходьбы. Различные виды бега со сменой направления. ОУ с мячом.

Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по-пластунски. Подвижная игра «Капуста». Гимнастика для глаз.

## **3** раздел. Совершенствование основных движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.

### **3.1** Равновесие. Метание.

*Теория:* Техника ходьбы с мешочком на голове по узкой рейке для развития координации, ориентировки в пространстве, формирования правильной осанки.

*Практика:* Ходьба по массажным коврикам и кочкам. Различные виды ходьбы. Различные виды бега со сменой направления. ОУ с мячом.

Ходьба с мешочком на голове по узкой рейке: прямо, перешагивая предметы, с приседанием на середине рейки. Метание мешочка в

горизонтальную цель. Подвижная игра «Ловкий лётчик». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.2 Прыжки в длину. Равновесие.**

*Теория:* Техника прыжка в длину с места для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Ходьба по массажным коврикам и кочкам. Различные виды ходьбы. Различные виды бега со сменой направляющего. ОУ с мячом.

Прыжки в длину с места. Ходьба с мешочком на голове по узкой рейке: прямо, перешагивая предметы, с приседанием на середине рейки. Подвижная игра «Удочка». Малоподвижная игра.

### **3.3 Лазанье. Прыжки в длину.**

*Теория:* Техника подлезания под рейку, не касаясь руками пола, для развития гибкости.

*Практика:* Ходьба по массажным коврикам и кочкам. Различные виды ходьбы. Различные виды бега со сменой направляющего. ОУ с мячом.

Подлезание под рейку, не касаясь руками пола в чередовании с перелезанием с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Собери предметы». Релаксация «Волшебный сон».

### **3.4 Метание. Лазанье.**

*Теория:* Знакомство с футболом. Техника безопасности при выполнении упражнений на футболе. Подбор мяча по размеру. Техника метания мешочка стопой на дальность для развития силы ног, координации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег, перешагивая невысокие препятствия. ОУ с футболом.

Метание мешочка стопой на дальность. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола. Эстафеты. Гимнастика для глаз.

### **3.5 Ходьба по скамейке. Метание.**

*Теория:* Техника ходьбы по скамейке с выполнением заданий для развития координации, ориентировки в пространстве, преодоления страха высоты.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег, перешагивая невысокие препятствия. ОУ с фитболом.

Ходьба по скамейке, перешагивая предметы; приседая на середине скамейки; перекладывая предметы с конуса на конус, стоящие с двух сторон скамейки. Метание мешочка стопой на дальность. Подвижная игра «Птицы и кошка». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.6 Прыжки. Ходьба по скамейке.**

*Теория:* Техника прыжков с мячом, зажатым между ног для развития координации, ориентировки в пространстве.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег «Найди пару». ОУ с фитболом.

Прыжки с мячом, зажатым между ног: прямо, боком, «змейкой». Ходьба по скамейке, перешагивая предметы; приседая на середине скамейки; перекладывая предметы с конуса на конус, стоящие с двух сторон скамейки. Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберётся?». Малоподвижная игра.

### **3.7 Ползание. Прыжки.**

*Теория:* Техника перекатывания «брёвнышком» для развития крупной моторики.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег «Найди пару». ОУ с фитболом.

Перекачивание по полу «брёвнышком». Прыжки с мячом, зажатым между ног: прямо, боком, «змейкой». Подвижная игра «Спрыгни в воду». Релаксация «Волшебный сон».

### **3.8 Прокатывание мяча в цель. Ползание.**

*Теория:* Техника прокатывания мяча с целью сбить кеглю для развития меткости.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Прокатывание мяча, с целью сбить кеглю. Перекачивание по полу «брёвнышком», держа руками и стопами массажный мяч. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Гимнастика для глаз.

### **3.9 Ходьба по скамейке. Прокатывание мяча в цель.**

*Теория:* Техника ходьбы с мешочком на голове по скамейке для развития координации.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Ходьба с мешочком на голове по скамейке, перешагивая предметы; приседая на середине скамейки; дотрагиваясь ногой до конусов, стоящих слева и справа от скамейки. Прокатывание мяча, с целью сбить кеглю. Подвижная игра с «парашютом»: «Парашют», «Цвета». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.10 Прыжки. Ходьба по скамейке.**

*Теория:* Техника прыжка вверх с разбега, с касанием рукой подвешенного предмета для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег «Найди пару» (части тела). Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Прыжки вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета. Ходьба с мешочком на голове по скамейке. Подвижная игра «Удочка». Игровое упражнение «Построй пирамиду из кубиков ногами».

**3.11** Лазанье по гимнастической стенке (или ползание по наклонной скамейке). Прыжки.

*Теория:* Техника лазание по гимнастической стенке разноимённым способом (или ползания по наклонной скамейке) для развитие крупной моторики, преодоления страха высоты.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег «Найди пару» (части тела). Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом (или ползание по наклонной скамейке). Прыжки вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета. Эстафеты. Релаксация «Волшебный сон».

**3.12** Футбол «Школа мяча». Лазанье по гимнастической стенке (или ползание по наклонной скамейке).

*Теория:* Теоретические знания игры «Футбол».

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы и бега. ОУ с мячом.

Ведение мяча ногой прямо, «змейкой», закатывание мяча в ворота. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом (или ползание по наклонной скамейке). Подвижная игра «Мяч в кругу». Малоподвижная игра.

### **3.13** Равновесие. Футбол «Школа мяча».

*Теория:* Техника ходьбы, удерживая предмет на ракетке, для развития координации, ориентировки в пространстве.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы и бега. ОУ с мячом.

Ходьба, удерживая мяч (кубик) на ракетке, по прямой, «змейкой». Ведение мяча ногой прямо, «змейкой», закатывание мяча в ворота. Подвижная игра «Лапти». Гимнастика для глаз.

### **3.14** Прыжки. Равновесие.

*Теория:* Техника прыжков через препятствия, для развития координации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с мячом.

Прыжки через невысокие препятствия прямо, боком, с поворотом, на двух и одной ноге в чередовании с перелезанием с пролёта на пролёт гимнастической стенки (или ползание «паучок»). Ходьба, удерживая мяч (кубик) на ракетке, по прямой, «змейкой», по узкой рейке. Подвижная игра «Лапти». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.15** Ползание. Прыжки.

*Теория:* Техника ползания по скамейке на животе, подтягиваясь руками, для укрепления рук.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с мячом.

Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками прямо и с поворотом на 360°. Прыжки через невысокие препятствия прямо, боком, с поворотом, на двух и одной ноге в чередовании с перелезанием с пролёта на пролёт гимнастической стенки (или ползание «паучок»). Подвижная игра с гимнастической палкой «Успей схватить». Игровое упражнение «Построй пирамиду из кубиков ногами».

### **3.16** Волейбол «Школа мяча». Ползание.

*Теория:* Теоретические знания игры «Волейбол».

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ с гимнастической палкой.

Перебрасывание мяча в парах через сетку. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками прямо и с поворотом на 360°. Эстафеты. Релаксация «Волшебный сон».

### **3.17** Равновесие. Волейбол «Школа мяча».

*Теория:* Техника ходьба с закрытыми глазами между шнуров для развития координации, вестибулярного аппарата, уверенности в себе.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ с гимнастической палкой.

Ходьба с закрытыми глазами между шнуров «Отнеси предмет». Перебрасывание мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Лапти». Малоподвижная игра.

### **3.18** Прыжки. Равновесие.

*Теория:* Техника прыжков, ходьбы с закрытыми глазами между шнуров.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ с гимнастической палкой.

Различные виды прыжков из разных исходных положений. Ходьба с закрытыми глазами между шнуров «Отнеси предмет». Подвижная игра «Спрыгни в воду». Гимнастика для глаз.

### **3.19** Ползание. Прыжки.

*Теория:* Техника ползания на руках вперёд-назад, лёжа на фитболе для укрепления мышечного корсета.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ с гимнастической палкой.

Ползание на руках вперёд-назад, лёжа на фитболе. Различные виды прыжков из разных исходных положений. Подвижная игра «Лиса и колобки». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.20** Метание. Ползание.

*Теория:* Техника метания мешочка в движущуюся цель для развития меткости, координации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с фитболом.

Метание мешочка в движущуюся цель (мяч на резинке). Ползание на руках вперёд-назад, лёжа на фитболе, собирая мешочки. Подвижная игра «Космонавты». Релаксация «Полёт к далёким планетам».

### **3.21** Равновесие. Метание.

*Теория:* Техника ходьбы в паре со связанными ногами (правая нога одного игрока связана с левой ногой второго игрока) для развития умения действовать в паре, развития координации, пространственной ориентации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с фитболом.

Ходьбы в паре со связанными ногами: прямо, «змейкой», перешагивая предметы, пролезая под рейку. Метание мешочка в движущуюся цель. Подвижная игра «Две из трёх». Игровое упражнение «Построй пирамиду из кубиков ногами».

### **3.22 Прыжки. Равновесие.**

*Теория:* Техника прыжков в длину с места, вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с фитболом.

Прыжки в длину с места; прыжки вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета. Ходьбы в паре со связанными ногами: прямо, «змейкой», перешагивая предметы, пролезая под рейку. Подвижная игра «Чука». Малоподвижная игра.

### **3.23 Ползание. Прыжки.**

*Теория:* Техника ползания, опираясь на ладони и стопы «в планке» боком для развития силы.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам.

Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с фитболом.

Ползание на ладонях и стопах «в планке» правым и левым боком над дорожкой из обручей (верёвок). Прыжки в длину с места; прыжки вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета. Подвижная игра «Салки с мячом». Гимнастика для глаз.

### **3.24 «Школа мяча». Ползание.**

*Теория:* Техника жонглирования двумя мячами для развития координации.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ без предметов.

Жонглирование двумя мячами, подбрасывание и ловля мяча одной рукой, перебрасывание мяча в кругу. Ползание на ладонях и стопах «в планке» правым и левым боком над дорожкой из обручей (верёвок). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.25 Ползание. «Школа мяча».**

*Теория:* Техника ползания по наклонной скамейке на животе и спине, подтягиваясь руками, ползания на ладонях и стопах для развития крупной моторики.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ без предметов.

Ползание по наклонной скамейке на животе и спине, подтягиваясь руками, ползания на ладонях и стопах. Жонглирование двумя мячами, подбрасывание и ловля мяча одной рукой, перебрасывание мяча в кругу. Подвижная игра «Ловкий лётчик». Релаксация «Полёт к далёким планетам».

## **4 раздел. Итоговое тестирование.**

### **4.1 Итоговое тестирование,**

*Теория:* Беседа «Итоги года».

*Практика:* Разминка в ходьбе и беге. ОУ без предметов. Диагностическое обследование. Спокойная ходьба по кочкам. Релаксация.

## Дети 13-15 лет

### **1 раздел. Вводное занятие.**

#### **1.3 Знакомство. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Беседа «Одежда для занятий в спортивном зале. Гигиена человека».

*Практика:* Разминка в ходьбе и беге. ОУ (общеразвивающие упражнения) без предметов с проговариванием.

Оценка состояния физического развития, физической подготовленности. Подвижная игра «Маятник». Релаксация «Волшебный сон».

### **2 раздел. Знакомство с основными видами движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.**

#### **2.1 Подбрасывание и ловля мяча.**

*Теория:* Беседа «Профилактика плоскостопия». Техника подбрасывания и ловли мяча для развития координации, ориентировки в пространстве.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливание стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег обычный; боком, приставным шагом. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подбрасывание с хлопком, руки скрестно, дотронуться до плеч, поймать мяч; с хлопком, дотронуться до колен, поймать мяч. То же в связке 2-3 круга. Подвижная игра «У медведя во бору» (собирая предметы). Ходьба со сменой положения рук.

## 2.2 Ползание. Подбрасывание и ловля мяча.

*Теория:* Беседа «Осанка».

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег обычный; боком, приставным шагом. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Ползание на ладонях и коленях прямо, боком, спиной вперёд; «змейкой» между предметов. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подбрасывание с хлопком, руки скрестно, дотронуться до плеч, поймать мяч; с хлопком, дотронуться до колен, поймать мяч. То же в связке 2-3 круга. Подвижная игра «Осанка». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

## 2.3 Прыжки. Ползание.

*Теория:* Техника прыжка на двух и одной ноге для развития силы ног, координации, ориентировки в пространстве. Техника безопасности при выполнении прыжков.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы и бега по прямой и между предметов «змейкой». Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд. Ползание на ладонях и коленях над шнуром, ставя руки скрестно. Подвижная игра «Маятник». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка». Малоподвижная игра на внимание.

## 2.4 Ходьба по узкой рейке. Прыжки.

*Теория:* Техника ходьбы по узкой рейке для развития координации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы и бега по прямой и между предметов «змейкой». Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Ходьба по узкой рейке: прямо, перешагивая предметы, приседая на середине. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд: прямо, боком, спиной вперёд, «змейкой». Подвижная игра «Липкие пеньки». Малоподвижная игра на внимание.

## **2.5 Баскетбол. Ведение мяча. Ходьба по узкой рейке.**

*Теория:* Теоретические знания игры «Баскетбол». Техника ведения мяча.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с остановкой по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Отбивание мяча о пол на месте, ведение мяча рукой по прямой, «змейкой». Ходьба по узкой рейке: перешагивая предметы; перекладывая предметы; дотрагиваясь до макушки конуса, стоящего вдоль рейки. Подвижная игра «Шишки, орехи». Релаксация «Осенний лес».

## **2.6 Ползание по-пластунски. Ведение мяча.**

*Теория:* Техника ползания по-пластунски для развития крупной моторик.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с остановкой по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Ползание по-пластунски. Ведение мяча рукой по прямой, «змейкой». Эстафеты: «Поменяй предмет», «Посадка и сбор картофеля». Развитие мелкой моторики.

## **2.7 Прыжки. Ползание по-пластунски.**

*Теория:* Техника прыжка из обруча в обруч для укрепления мышц ног, развития крупной моторики и пространственной ориентации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы с гимнастической палкой. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Прыжки из обруча в обруч на двух и одной ноге разными способами. Ползание по-пластунски. Подвижная игра «Маятник». Малоподвижная игра на внимание.

## **2.8 Ходьба с мешочком на голове. Прыжки.**

*Теория:* Техника ходьбы с мешочком на голове и упражнение «Стеночка» для формирования правильной осанки.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия. Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы с гимнастической палкой. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с гимнастической палкой.

Ходьба с мешочком на голове по прямой, «змейкой», перешагивая предметы. Прыжки из обруча в обруч на двух и одной ноге разными способами; с выбором цвета обруча. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

## **2.9 Метание. Ходьба с мешочком на голове.**

*Теория:* Беседа «Береги зрение». Техника безопасности при метании. Техника метания в горизонтальную цель для развития меткости, координации.

*Практика:* Ходьба по массажным коврикам и кочкам. Различные виды ходьбы. Различные виды бега со сменой направления. ОУ с мячом.

Метание мешочка в горизонтальную цель. Ходьба с мешочком на голове по прямой, «змейкой», перешагивая предметы. Подвижная игра «Капуста». Гимнастика для глаз.

### **3 раздел. Совершенствование основных движений: ходьба, бег, прыжки, ползание, метание, равновесие.**

#### **3.1 Лазанье. Метание.**

*Теория:* Техника подлезания под рейку, не касаясь руками пола, для развития гибкости.

*Практика:* Ходьба по массажным коврикам и кочкам. Различные виды ходьбы. Различные виды бега со сменой направления. ОУ с мячом.

Подлезание под рейку, не касаясь руками пола в чередовании с перелезанием с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом. Метание мешочка в горизонтальную цель. Подвижная игра «Ловкий лётчик». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

#### **3.2 Прыжки в длину. Лазанье.**

*Теория:* Техника прыжка в длину с места для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Ходьба по массажным коврикам и кочкам. Различные виды ходьбы. Различные виды бега со сменой направляющего. ОУ с мячом.

Прыжки в длину с места. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола в чередовании с перелезанием с пролёта на пролёт гимнастической стенки приставным шагом. Подвижная игра «Удочка». Малоподвижная игра.

### 3.3 Равновесие. Прыжки в длину.

*Теория:* Техника ходьбы с мешочком на голове по узкой рейке для развития координации, ориентировки в пространстве, формирования правильной осанки.

*Практика:* Ходьба по массажным коврикам и кочкам. Различные виды ходьбы. Различные виды бега со сменой направляющего. ОУ с мячом.

Ходьба с мешочком на голове по узкой рейке: прямо, перешагивая предметы, с приседанием на середине рейки. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Собери предметы». Релаксация «Волшебный сон».

### 3.4 Метание. Равновесие.

*Теория:* Знакомство с фитболом. Техника безопасности при выполнении упражнений на фитболе. Подбор мяча по размеру. Техника метания мешочка стопой на дальность для развития силы ног, координации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег, перешагивая невысокие препятствия. ОУ с фитболом.

Метание мешочка стопой на дальность. Ходьба с мешочком на голове по узкой рейке: прямо, перешагивая предметы, с приседанием на середине рейки. Эстафеты. Гимнастика для глаз.

### 3.5 Ползание. Метание.

*Теория:* Техника перекатывания «брёвнышком» для развития крупной моторики.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег, перешагивая невысокие препятствия. ОУ с фитболом.

Перекачивание по полу «брёвнышком». Прыжки с мячом, зажатым между ног: прямо, боком, «змейкой». Метание мешочка стопой в горизонтальную цель. Подвижная игра «Птицы и кошка». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.6 Прыжки. Ползание.**

*Теория:* Техника прыжков с мячом, зажатым между ног для развития координации, ориентировки в пространстве.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег «Найди пару». ОУ с футболом.

Прыжки с мячом, зажатым между ног: прямо, боком, «змейкой». Перекачивание по полу «брёвнышком», держа руками и стопами массажный мяч. Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберётся?». Малоподвижная игра.

### **3.7 Ходьба по скамейке. Прыжки.**

*Теория:* Техника ходьбы по скамейке с выполнением заданий для развития координации, ориентировки в пространстве, преодоления страха высоты.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег «Найди пару». ОУ с футболом.

Ходьба по скамейке, перешагивая предметы; приседая на середине скамейки; перекладывая предметы с конуса на конус, стоящие с двух сторон скамейки. Подвижная игра «Спрыгни в воду». Релаксация «Волшебный сон».

### **3.8 Боча. Ходьба по скамейке.**

*Теория:* Правила игры Боча.

*Практика:* Ходьба по кочкам цветным и деревянным. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Забрасывание мешочка в цель - Боча. Ходьба по скамейке, перешагивая предметы; приседая на середине скамейки; перекладывая предметы с конуса на конус, стоящие с двух сторон скамейки. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Гимнастика для глаз.

**3.9** Лазанье по гимнастической стенке (или ползание по наклонной скамейке). Боча.

*Теория:* Техника лазания по гимнастической стенке разными (или ползания по наклонной скамейке) для развития крупной моторики, преодоления страха высоты.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы и бега. Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом (или ползание по наклонной скамейке). Забрасывание мешочка в цель - Боча. Подвижная игра с «парашютом»: «Парашют», «Цвета». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

**3.10** Прыжки. Лазанье по гимнастической стенке (или ползание по наклонной скамейке).

*Теория:* Техника прыжка вверх с разбега, с касанием рукой подвешенного предмета для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег «Найди пару» (части тела). Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Прыжки вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом (или ползание по наклонной скамейке). Подвижная игра «Удочка». Игровое упражнение «Построй пирамиду из кубиков ногами».

**3.11** Ходьба по скамейке с мешочком. Прыжки.

*Теория:* Техника ходьбы с мешочком на голове по скамейке для развития координации.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег «Найди пару» (части тела). Комплекс упражнений для укрепления осанки.

Ходьба с мешочком на голове по скамейке, перешагивая предметы; приседая на середине скамейки; дотрагиваясь ногой до конусов, стоящих слева и справа от скамейки. Прыжки вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета. Эстафеты. Релаксация «Волшебный сон».

### **3.12 Футбол «Школа мяча». Ходьба по скамейке с мешочком.**

*Теория:* Теоретические знания игры «Футбол».

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы и бега. ОУ с мячом.

Ведение мяча ногой прямо, «змейкой», закатывание мяча в ворота. Ходьба с мешочком на голове по скамейке, перешагивая предметы; приседая на середине скамейки; дотрагиваясь ногой до конусов, стоящих слева и справа от скамейки. Подвижная игра «Мяч в кругу». Малоподвижная игра.

### **3.13 Ползание. Футбол «Школа мяча».**

*Теория:* Техника ползания по скамейке на животе, подтягиваясь руками, для укрепления рук.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы и бега. ОУ с мячом.

Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками прямо и с поворотом на 360°. Ведение мяча ногой прямо, «змейкой», закатывание мяча в ворота. Подвижная игра «Лапти». Гимнастика для глаз.

### **3.14 Прыжки. Ползание.**

*Теория:* Техника прыжков через препятствия, для развития координации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с мячом.

Прыжки через невысокие препятствия прямо, боком, с поворотом, на двух и одной ноге в чередовании с перелезанием с пролёта на пролёт гимнастической стенки (или ползание «паучок»). Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками прямо и с поворотом на 360°. Подвижная игра «Лапти». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.15 Равновесие. Прыжки.**

*Теория:* Техника ходьбы, удерживая предмет на ракетке, для развития координации, ориентировки в пространстве.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с мячом.

Ходьба, удерживая мяч (кубик) на ракетке, по прямой, «змейкой». Прыжки через невысокие препятствия прямо, боком, с поворотом, на двух и одной ноге в чередовании с перелезанием с пролёта на пролёт гимнастической стенки (или ползание «паучок»). Подвижная игра с гимнастической палкой «Успей схватить». Игровое упражнение «Построй пирамиду из кубиков ногами».

### **3.16 Волейбол «Школа мяча». Равновесие.**

*Теория:* Теоретические знания игры «Волейбол».

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ с гимнастической палкой.

Перебрасывание мяча в парах через сетку. Ходьба, удерживая мяч (кубик) на ракетке, по прямой, «змейкой», по узкой рейке. Эстафеты. Релаксация «Волшебный сон».

### **3.17** Ползание. Волейбол «Школа мяча».

*Теория:* Техника ползания на руках вперёд-назад, лёжа на фитболе для укрепления мышечного корсета.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ с гимнастической палкой.

Ползание на руках вперёд-назад, лёжа на фитболе. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Подвижная игра «Лапти». Малоподвижная игра.

### **3.18** Прыжки. Ползание.

*Теория:* Техника прыжков, ходьбы с закрытыми глазами между шнуров.

*Практика:* Ходьба по цветным и деревянным кочкам. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ с гимнастической палкой.

Различные виды прыжков из разных исходных положений. Ползание на руках вперёд-назад, лёжа на фитболе, собирая мешочки. Подвижная игра «Спрыгни в воду». Гимнастика для глаз.

### **3.19** Равновесие. Прыжки.

*Теория:* Техника ходьба с закрытыми глазами между шнуров для развития координации, вестибулярного аппарата, уверенности в себе.

*Практика:* Ходьба по цветным и деревянным кочкам. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ с гимнастической палкой.

Ходьба с закрытыми глазами между шнуров «Отнеси предмет». Различные виды прыжков из разных исходных положений. Подвижная игра «Лиса и колобки». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.20** Метание. Равновесие.

*Теория:* Техника метания мешочка в движущуюся цель для развития меткости, координации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по деревянным кочкам и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с фитболом.

Метание мешочка в движущуюся цель (мяч на резинке). Ходьба с закрытыми глазами между шнуров «Отнеси предмет». Подвижная игра «Космонавты». Релаксация «Полёт к далёким планетам».

### **3.21** Ползание. Метание.

*Теория:* Техника ползания, опираясь на ладони и стопы «в планке» боком для развития силы.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с фитболом.

Ползание на ладонях и стопах «в планке» правым и левым боком над дорожкой из обручей (верёвок). Метание мешочка в движущуюся цель. Подвижная игра «Две из трёх». Игровое упражнение «Построй пирамиду из кубиков ногами».

### **3.22 Прыжки. Ползание.**

*Теория:* Техника прыжка в длину с места, прыжок вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета для развития скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с фитболом.

Прыжки в длину с места; прыжки вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета. Ползание на ладонях и стопах «в планке» правым и левым боком над дорожкой из обручей (верёвок). Подвижная игра «Чука». Малоподвижная игра.

### **3.23 Равновесие. Прыжки.**

*Теория:* Техника ходьбы в паре со связанными ногами (правая нога одного игрока связана с левой ногой второго игрока) для развития умения действовать в паре, развития координации, пространственной ориентации.

*Практика:* Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой). Ходьба по кочкам деревянным и гимнастическим палкам. Различные виды ходьбы. Бег с выполнением задания по сигналу. ОУ с фитболом.

Ходьба в паре со связанными ногами: прямо, «змейкой», перешагивая предметы, пролезая под рейку. Прыжки в длину с места; прыжки вверх с разбега, касаясь рукой подвешенного предмета. Подвижная игра «Салки с мячом». Гимнастика для глаз.

### **3.24 «Школа мяча». Равновесие.**

*Теория:* Техника жонглирования двумя мячами для развития координации.

*Практика:* Ходьба по цветным и деревянным кочкам. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ без предметов.

Жонглирование двумя мячами, подбрасывание и ловля мяча одной рукой, перебрасывание мяча в кругу. Ходьба в паре со связанными ногами: прямо, «змейкой», перешагивая предметы, пролезая под рейку. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». Упражнение на сохранение правильной осанки «Стеночка».

### **3.25 Ползание. «Школа мяча».**

*Теория:* Техника ползания по наклонной скамейке на животе и спине, подтягиваясь руками, ползания на ладонях и стопах для развития крупной моторики.

*Практика:* Ходьба по кочка цветным и деревянным. Различные виды ходьбы. Бег между ковриков, со сменой направляющего. ОУ без предметов.

Ползание по наклонной скамейке на животе и спине, подтягиваясь руками, ползания на ладонях и стопах. Жонглирование двумя мячами, подбрасывание и ловля мяча одной рукой, перебрасывание мяча в кругу. Подвижная игра «Ловкий лётчик». Релаксация «Полёт к далёким планетам».

## **4 раздел. Итоговое тестирование.**

### **4.1 Итоговое тестирование,**

*Теория:* Беседа «Итоги года».

*Практика:* Разминка в ходьбе и беге. ОУ без предметов. Диагностическое обследование. Спокойная ходьба по кочкам. Релаксация.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Технологии, используемые в программе:*

- здоровьесберегающие технологии физической культуры;
- организационно-педагогические технологии (ОПТ);
- учебно-воспитательные технологии (УВТ).

Реализация программы предполагает постоянный контроль за самочувствием занимающихся, предупреждение переутомления в процессе занятий физическими упражнениями

*Материально-техническое обеспечение:*

Для занятий: гимнастические коврики, массажные коврики, «кочки» тактильные, гимнастические палки, гимнастические мячи, массажные мячи, мяч-фитбол, мяч-лошадка, доска на колесах, мяч на резинке, кольца, набивные мячи (1кг), гимнастическая стенка, скамейки, обручи, кубики, теннисные ракетки, массажные дорожки, набивные мешочки, клюшки, волейбольная сетка, конусы (ориентиры), гимнастические маты, гимнастические коврики, кегли, теннисные мячи, магнитофон.

Для развития мелкой моторики используется нетрадиционный материал - бытовой, бросовый и природный, с целью развития творческих способностей: пластмассовые бутылки, тряпичные платочки, каштаны, камушки, мыльные пузыри, пуговицы, крючки, кнопки, молнии, бусины, шнурки и резинки, работа с бумагой - различные приемы, спички и спичечные коробки; строительно-конструктивные, настольные игры.

*Приемы, методы проведения занятий:*

- метод «слова и показа» используется при разучивании и закреплении новых упражнений, комплексов в целом;
- метод «рассказа» используется при совершенствовании ранее изученных упражнений и движений, целостного выполнения сложных упражнений, комплексов упражнений;
- метод «расчлененного обучения» используется при разучивании новых упражнений путем разделения комплекса упражнений на части;
- метод «целостного обучения» используется при выполнении комплекса упражнений полностью.

*Используемые средства для занятий:*

- теоретическая подготовка;
- бег, ходьба, передвижения, метание, ползание, лазанье;

- общеразвивающие упражнения, упражнения специального характера, упражнения общего характера;

- подвижные и малоподвижные игры.

*Организационно-методические рекомендации:*

Во избежание интеллектуальных, физических и эмоциональных перегрузок педагог, начиная занятия, должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умения.

*Физическая нагрузка на занятиях дозируется и зависит от:*

- подбора физических упражнений (от простого к сложному);
- продолжительность физических упражнений;
- числа повторений;
- выбора исходных положений;
- темпа движений (на счет 1-4);
- амплитуды движений;
- степени усилия;
- точности;
- сложности;
- ритма;
- количества отвлекающих факторов;
- эмоционального фактора.

Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем индивидуальной подготовленности ребёнка.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
2. Бутко Г.А. «Физическое воспитание детей с ЗПР»: теория и практика. Москва Книголюб 2006.
3. Васильева М.А., Комарова Т.С., Веракса Н.Е. «От рождения до школы» основная общеобразовательная программа дошкольного образования в соответствии ФГОС Москва Мозаика-синтез 2011.
4. Гербова Г.И. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-1V классы /Г.И. Гербова. — Санкт-Петербург, «Образование», 1994 г.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

10. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. Москва Творческий центр Сфера 2004.
11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
12. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.
13. Малова, М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы /М.Н. Малова. — Санкт-Петербург, «Образование», 1994.
14. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду». Москва Мозаика-синтез 2009.
15. Правдова М.А. «Уроки физической культуры» развивающее коррекционное обучение Москва, Илекса 2009.
16. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа): Учебно-методическое пособие/СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997 г.
17. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» Методическое пособие Москва Творческий центр Сфера 2005.
18. Шарыгина Т.А. «Спортивные сказки» ТЦ «Сфера» 2014

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

### «Лохматый пес»

Цель: Умение выполнять действия согласно тексту.

Описание: Игроки стоят с одной стороны площадки. Водящий-«пёс» изображает спящего пса (или держит на руке игрушку-собаку би-ба-бо), находится на противоположной стороне площадки. Игроки тихо подходят к нему со словами:

*Вот лежит лохматый пёс,*

*В лапы свой уткнувши нос,*

*Тихо, смирно он лежит,*

*Не то дремлет, не то спит.*

*Подойдём к нему, разбудим.* (топают ногами)

*И посмотрим, что-то будет.*

Пёс вскакивает, начинает лаять. Дети разбегаются. Пёс гонится за ними.

### «Хитрая лиса»

Цель: развивать ловкость, координацию, упражнять в беге, в умении действовать по сигналу.

Описание: Игроки стоят с одной стороны площадки. Водящий – «лиса» находится на противоположной стороне площадки на расстоянии 5-8 м. Игроки тихо подходят к нему со словами:

*На пенёчке, у куста*

*Улеглась и спит лиса.*

*Лиса глазки открывает*

*И ребяток догоняет.*

Водящий догоняет игроков, дотрагиваясь до плеча. Пойманные игроки пропускают одну игру. Выбирается новый водящий, из непоиманных игроков.

### **«Мы веселые ребята»**

Цель: Умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

### **«Ловишки с ленточками»**

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, оставшийся без ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

### **«Волк во рву»**

Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Описание: Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии 80-100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий — волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный выходит из игры. На слова: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой.

### **«Лягушки и цапли»**

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Совершенствовать прыжки вперед-назад через предмет.

Описание: Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они

остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота.

Вариант: 2 цапли.

### **«Совушка»**

Цели: развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Описание: На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» — все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

### **«Бездомный заяц»**

Цели: упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Описание: Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спасется заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.

### **«Космонавты»**

Цель: Развивать внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

Описание: По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

*Ждут нас быстрые ракеты*

*Для прогулок на планеты.*

*На какую захотим,*

*На такую полетим!*

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

### **«У медведя во бору»**

Цель: развивать скорость реакции на словесный сигнал, упражнять детей в беге, развивать внимание.

Описание: Среди участников выбирают одного водящего, который будет «медведем». На игровой площадке начертить два круга. Первый круг — берлога медведя, второй круг — дом для остальных участников игры.

Начинается игра с того, что дети выходят из дома со словами:

*У медведя во бору*

*Грибы, ягоды беру.*

*А медведь не спит,*

*И на нас рычит.*

Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).

### **«Найди себе пару»**

Цель: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.

Описание: Участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только воспитатель подаст знак, дети разбегаются по площадке. После команды «*Найди себе пару*», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары.

### **«Удочка»**

Цель: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий воспитатель. Он в руках держит веревочку, на конце которой привязан небольшой мешочек с песком (мяч на резинке или мяч в пакете на веревке). Водящий вращает веревочку по кругу над самой землей. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы веревочка не задела их ног. Те участники, которым веревочка задела по ногам, выбывают из игры.

### **«Мороз - Красный нос»**

Цель: развитие ловкости, воспитание выдержки и терпения.

Описание: На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома. В одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос.

Мороз-Красный нос: *Я Мороз — Красный нос.*

*Кто из вас решится*

*В путь -дороженьку пуститься?*

Дети: *Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз.*

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (*коснуться рукой*). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз

подсчитывает, сколько играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными.

### **«Маятник»**

Цель: развитие ловкости, скорости реакции, внимания, координации.

Описание: Игроки стоят в колонне. Перед колонной, вдоль одной из сторон зала (площадки), выложена дорожка из шнуров шириной 50-70 см. Сбоку от середины дорожки стоит водящий (педагог), лицом к игрокам, в руках держит мяч на резинке. Водящий раскачивает мяч (маятник) над дорожкой. Дети по одному пробегают по дорожке, стараясь не задеть маятник. Возвращаются с другой стороны зала, обходя водящего. Игра продолжается. Игрок, дотронувшийся до маятника, выбывает из игры, или выходит на некоторое время, для выполнения задания (пройти по кочкам; массажным коврикам), или продолжает игру для отработки навыка пробегания через мяч-маятник.

Вариант: Выкладываются две дорожки с двух сторон зала. Игроки перебегают на противоположную сторону зала и возвращаются по дорожкам, не задев маятник.

### **«Ловкий летчик»**

Цель: упражнять в беге с увёртыванием, развивать ловкость, скорость реакции, внимания, координации.

Описание: В центре площадки стоит водящий, держа в руках мяч – «метеорит». Игроки- «летчики» стоят вокруг него на расстоянии 2,5-3 м. Водящий раскручивает над головой метеорит. Летчики выбирают момент, чтобы забежать в круг (подбежать к водящему), повернуться к нему спиной, и выбежать из круга, не задев метеорит и не столкнувшись с другими летчиками. Игрок, задевший метеорит (летчиков), выбывает из игры, или

выходит на некоторое время, для выполнения задания (пройти по кочкам; массажным коврикам).

**Правила:** Запрещено приседать, ложиться на пол. Стараться забегать и выбегать из круга в свободное место, не сталкиваясь с игроками.

**Вариант:** «Доставка грузов» Вокруг водящего на полу лежат предметы (мешочки). Игроки забегают в круг, берут мешочек, выбегают, складывают в определенное место. Если задели метеорит при выбегании из круга, то мешочек остается в кругу.

### **«Капуста»**

**Цель:** развитие ловкости, координации, умения действовать по сигналу.

**Описание:** В центре площадки шнурами выкладывается круг – «огород». В кругу раскладываются предметы (кубики) – «капуста».

Игроки – «зверюшки» стоят за кругом. В кругу водящий – «хозяин огорода - лесник».

**Ведущий:** «Посадил лесник в огороде капусту. Созрели капуста. Стали звери таскать её. Решил лесник сторожить свой огород. Сидит на пеньке и приговаривает...»

*Я на камушке сижу,  
Мелки колышки тешу,  
Огород свой горожу.  
Чтоб капусту не украли,  
В огород не прибежали:  
Волк и куница,  
Бобёр и лисица,  
Заяц с белой лапой  
И мишка косолапый.*

По окончании слов игроки забегают в огород, хватают капусту, выбегают из огорода. Лесник старается поймать игроков. Пойманный игрок выходит из игры или оставляет капусту в огороде.

Перед повтором игры лесник говорит:

*«Что же делать, как же быть? Чем семью зимой прокормить?».*

Звери пожалели лесника, отвечают:

*«Прости нас. На тебе, дедушка, подарки из леса».*

Игроки несут обратно предметы (кубики), раскладывают в огороде.

Правила: брать по одной капусте.

### **«Две из трех»**

Цель: развитие ловкости, координации, скорости реакции.

Описание: На площадке выкладываются обручи в рассыпную, по количеству пар игроков. В центре каждого обруча ставятся по три кегли. Игроки по два встают около обручей, руки за спиной.

По сигналу игроки бегут вокруг своих обручей. По следующему сигналу каждый игрок из пары старается схватить две кегли из трёх. Выигрывает тот, кто схватил две кегли. Кегли ставят в обруч, игра продолжается 5 раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз схватил две кегли. Можно менять направление бега.

Вариант: Бег вокруг обручей заменить на: прыжки на двух или одной ноге; бег боком, спиной вперёд; ползание. Менять положение рук.

### **«Мяч в кругу»**

Цель: Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, координации.

Описание: Игроки стоят по кругу, спиной в круг, ноги шире плеч – «ворота», стопы соприкасаются со стопами игроков справа и слева (между стопами, рядом стоящих, игроков нет расстояния). Один из игроков держит мяч. Игроки стоят, наклонившись вперед-вниз, и смотрят себе в ворота между ног назад-в круг.

По сигналу игрок с мячом прокатывает мяч через круг, стараясь попасть в ворота другим игрокам - «забить гол». Игроки ловят мяч, прокатывают,

отбивают руками, стараясь забить гол другим игрокам. После того, как мяч выкатился из круга, его возвращают в игру.

Игра длится 3-5 мин. После небольшого перерыва можно продолжить. Побеждает тот, кто меньше пропустит голов.

### **«Лиса и колобки»**

Цель: упражнять в прокатывании мяча, развивать ловкость, координацию.

Описание: Игроки стоят с одной стороны площадки, в руках мяч-«колобок». Водящий – «лиса» находится на противоположной стороне площадки на расстоянии 5-8 м. По сигналу ведущего: «Пошли колобки в лес на прогулку», игроки продвигаются вперёд, на противоположную сторону, прокатывая перед собой колобок.

По сигналу ведущего «Лисы», игроки берут колобок в руки и бегом возвращаются назад. Лиса ловит колобков, дотронувшись рукой до плеча игрока. Пойманный выходит из игры.

## **Эстафеты**

### **«Передай предмет»**

Описание: У первого игрока команды в руках предмет (эстафетная палочка, мяч). Напротив, на расстоянии 4-5 м ориентир (конус). По сигналу добежать до конуса, обегать его и бегом, вернуться и передать предмет следующему игроку команды.

Вариант: Перед командой игроков в ряд стоят 5 ориентиров (конусов) которые надо обегать «змейкой». Передвигаться прыжками.

### **«Посадка и сбор картофеля»**

Описание: Перед командой на расстоянии 3-5м лежат три обруча. У первого игрока команды в руках три кубика-картошки.

По сигналу, добежать до обручей, положить в каждый обруч кубик (посадить картошку), бегом вернуться, дотронуться до плеча следующего игрока и сказать ему: «беги». Следующий игрок бежит берет три кубика (собирает картофель) и бегом возвращается, передает кубики следующему игроку.

### **«Поменяй предмет»**

Описание: Перед командой игроков в ряд стоят 5 ориентиров (конусов) на расстоянии 50-70 см друг от друга. Рядом с последним конусом лежит обруч, в нем предмет (кубик). В руках у первого игрока массажный мяч.

По сигналу добежать до обруча, «змейкой» между конусов, взять из обруча кубик, положить в него массажный мяч (поменять предметы), бегом, по прямой, вдоль конусов, вернуться в команду, передать кубик следующему игроку.

Вариант: передвигаться прыжками, ползти; в одну сторону одним способом передвигаться, в обратную – другим.

### **«Передача мяча в колонне назад»**

Описание: Игроки команды стоят в колонне. У первого игрока в руках мяч. По сигналу передают мяч сверху, над головой в колонне назад. Последний бежит с мячом вперед, встаёт в начало колонны, передаёт мяч сверху в колонне назад и т.д. Пока первый игрок опять не встанет первым.

Вариант: передача мяча снизу между ног в колонне назад.

### **«Прокати мяч»**

Описание: У первого игрока команды в руках мяч. Напротив, на расстоянии 4-5 м ориентир (конус). По сигналу идти, прокатывая двумя руками перед собой мяч до конуса, взять мяч в руки и бегом, вернуться и передать мяч следующему игроку команды.

Вариант: Перед командой игроков в ряд стоят 5 ориентиров (конусов). Прокатывать мяч, обходя «змейкой» конусы.

Прокатывать 2 мяча.

Возвращаться прыжками.

### **«Перейди болото»**

Описание: У первого игрока команды 2 обруча диаметром 30 см. Двумя шнурами, перед командой и на противоположной стороне на расстоянии 3-4 м., обозначается «болото». По сигналу первый игрок кладет 1 обруч на пол, встаёт в него, кладёт второй обруч, переступает в него, затем опять кладёт 1 обруч – переступает, 2 обруч – переступает и т.д. Таким образом, перекладывая обручи и переступая из одного в другой, перебирается через «болото» на противоположную сторону площадки за шнур. Берёт обручи в руки и бегом возвращается в команду, передаёт обручи следующему игроку. Все игроки команды выполняют задание эстафеты.

### **«Доставка грузов ногами»**

Описание: Игроки сидят на полу в шеренге, руки в упоре сзади. В начале шеренги в обруче лежат предметы (мешочки, кубики, или массажные мячи), и в конце шеренги обруч.

По сигналу первый игрок берёт ногами по одному предмету из обруча, перекладывает следующему игроку, тот перекладывает следующему и т.д. Последний игрок в команде складывает предметы в обруч.

Руками не трогать предметы. Брать по одному предмету.

Вариант: Перекатывание ногами набивные мячи (гимнастические мячи).

### **«Построй башню ногами»**

Описание: Сидя на полу, руки в упоре сзади. Перед каждым игроком лежат 5 кубиков. Брать кубик ногами, ставить один на другой. Построить башню из 5 кубиков.

Не трогать кубик руками. Если при постановке очередного кубика, предыдущие кубики упали, то их можно заново поставить руками, а очередной кубик пытаться поставить ногами.

Вариант: Взять большее количество кубиков.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

### Общеразвивающие упражнения без предметов

#### Комплекс № 1

и. п. (исходное положение)

**1.** и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

1-2 через стороны руки вверх, подняться на носки

3-4 вернуться в и. п. (7-8 раз)

**2.** и. п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 руки в стороны

2 наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног

3 выпрямиться, руки в стороны

4 вернуться в и. п. (7-8 раз)

**3.** и. п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху

2 вернуться в и. п.

3-4 то же в другую сторону (6 раз)

**4.** и. п. сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 руки в стороны

2 наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног

3 выпрямиться, руки в стороны

4 вернуться в и. п. (7-8 раз)

**5.** и. п. лёжа на спине, руки за головой

1-2 поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям

3-4 вернуться в и. п. (7-8 раз)

**6.** и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1-2 приседая, колени развести в стороны, руки вперёд

3-4 вернуться в и. п. (7-8 раз)

**7.** и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, (3-4 раза в чередовании с небольшой паузой).

## **Комплекс № 2**

**1.** и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища)

1 шаг вправо, руки в стороны

2 руки вверх

3 руки в стороны

4 вернуться в и. п. То же влево (6-8 раз)

**2.** и. п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1 поворот вправо (влево, отвести правую (левую) руку вправо (влево))

2 вернуться в и. п. (6 раз)

**3.** и. п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу

1 руки в стороны

2 наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка

3 выпрямиться, руки в стороны

4 вернуться в и. п. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз)

**4.** и. п. – лёжа на животе, руки прямые

1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх

3-4 вернуться в и. п. (6-8 раз)

**5.** и. п. сидя на полу, руки в упоре сзади

1 поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол)

2 вернуться в и. п., плечи не проваливать (6-8 раз)

**6.** и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе).

1-2 приседая, колени развести в стороны, руки вперёд

3-4 вернуться в и. п. (7-8 раз)

**7.** И. п. стойка ноги вместе, руки на поясе

1 прыжком ноги врозь, руки в стороны

2 вернуться в и. п.

Прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

### **Комплекс № 3**

1. и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки согнуты к плечам)  
1-8 круговые движения руками вперёд. То же назад (*2-3 раза*)

2. и. п. стойка ноги врозь, руки за головой

1 шаг вправо

2 наклониться вправо

3 выпрямиться

4 вернуться в и. п. То же влево (*6 раз*)

3. и. п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1 руки в стороны

2 наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом

3 выпрямиться, руки в стороны

4 вернуться в и. п. То же к левой ноге (*4-5 раз*)

4. и. п. лёжа на спине, руки прямые за головой

1-2 поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (*левой*) ноги

3-4 вернуться в и. п. (*6 раз*)

5. и. п. сидя ноги прямые, руки в упоре сзади

1-2 поднять прямые ноги вверх

3-4 вернуться в и. п. (*7-8 раз*)

6. и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки на поясе).

1-2 приседая, колени развести в стороны, руки вперёд

3-4 вернуться в и. п. (*7-8 раз*)

7. и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки в стороны)

1 прыжком ноги врозь, хлопок над головой

2 вернуться в и. п. (*на счёт 1-8, повторить 2-3 раза*)

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

#### **Комплекс № 1**

1. и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу)

1 поднять мяч вверх

2 опустить мяч за голову

3-4 вернуться в и. п. (6-8 раз)

2. и. п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди

Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)

3. и. п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди

Поворот вправо (влево, ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)

4. и. п. лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1 повернуться на живот, мяч в прямых руках

2 повернуться на спину,

3-4 вернуться в и. п. (6-8 раз)

5. и. п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)

6. и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, мяч внизу)

1-2 присесть, мяч вынести вперёд

3-4 вернуться в и. п. (6 раз)

7. и. п. стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

(повторить 3-4 раза)

## **Комплекс № 2**

1. и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу)

1 поднять мяч вверх

2 опустить мяч за голову

3 поднять мяч вверх

4 вернуться в и. п. (6-8 раз)

2. и. п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди

Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)

3. и. п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди

Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (*по 4 раза в каждую сторону*) (8-10 раз)

4. и. п. стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу.

Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

5. и. п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)

6. и. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь, мяч внизу

1-2 присесть, мяч вынести вперёд

3-4 вернуться в и.п. (6 раз)

7. и. п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

Повторить 3-4 раза

### **Комплекс № 3**

1. и. п. основная стойка, мяч внизу

1 мяч на грудь, согнув локти

2 мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые

3 мяч на грудь

4 вернуться в и. п. (6—7 раз).

2. и. п. стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз

1 мяч вверх

2 наклон вперед, коснуться правого (*левого носка*)

3 выпрямиться мяч вверх

4 вернуться в и. п. (6—8 раз).

3. и. п. стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках

1-4 поворот туловища вправо (влево, перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (4 раза в каждую сторону).

4. и. п. лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой

1 прогнуться, поднять мяч вперёд

2 вернуться в и. п. (6 – 8 раз)

5. и. п. стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз

1-2 наклон вправо (*влево*) медленным движением

3-4 вернуться в и. п. (6 – 8 раз)

6. и. п. основная стойка, мяч вниз

1-2 присед, мяч вперед

3-4 вернуться в и. п. (6—8 раз).

7. и. п. основная стойка, мяч на полу

Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).

### **Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.**

1. и. п. основная стойка, палка за плечами

1 поворот головы вправо

2 поворот головы влево (4-5 раз)

2. и. п. основная стойка, палка в опущенных руках, широкий хват

1 перевести палку за плечи

2 вернуться в и. п. (6—8 раз).

3. и. п. широкая стойка, палка в прямых руках над головой

1 наклон, положить палку на пол

2 выпрямится, руки на пояс

3 наклон, взять палку в руки

4 вернуться в и. п. (6—8 раз)

4. и. п. основная стойка, палка за плечами широким хватом

1 поворот корпуса вправо

2 вернуться в и.п.

3 поворот корпуса влево

4 вернуться в и. п. (6—8 раз)

5. и. п. основная стойка, палка в опущенных руках широким хватом

1 присед, завести палку за плечи

2 вернуться в и. п. (6—8 раз)

**6.** и. п. сомкнув ноги, палка в опущенных руках средним хватом

1 выпад вперед правой ногой, палку над головой

2 вернуться в и.п.

3 выпад вперед левой ногой

4 вернуться в и. п. (6—8 раз)

**7.** и. п. сомкнув ноги, палка в опущенных руках

1 подпрыгнуть, ноги в стороны, палку над головой

2 вернуться в и. п. (6—8 раз)

**8.** и. п. палка на полу, руки на поясе, стойка на палке сомкнув ноги

1 шаг в сторону

2 приставить вторую ногу

3 и 4 в обратную сторону (6—8 раз)

**9.** и. п. палка на полу, руки на поясе, стойка сомкнув ноги у конца палки

1-3 «елочкой» по палке

4 вернуться в и. п. (6—8 раз)

**10.** и. п. стойка сомкнув ноги, палка в опущенных руках

1-3 поднять правую ногу, палку над головой

4 и. п. Далее тоже самое с левой ногой (6—8 раз)

### **Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия**

**1.** и. п. сидя на гимнастической скамейке (или на стуле, одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. По 10 раз каждой ногой.

**2.** То же в положении стоя.

**3.** и. п. стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки, вернуться в и. п. (6—8 раз)

**4.** и. п. то же. Полуприседания. (6—8 раз)

**5.** и. п. стоя, руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп 30-60 с.

**6.** и. п. то же, но носки сомкнуты.

- 1 поднять пальцы ног вверх
- 2 вернуться в и. п. (10-15 раз)
7. Ходьба в полуприседе 30-40 с.
8. Ходьба на носках в полуприседе (носки развернуты внутрь)
9. Ходьба по набивным мячам, лежащим на полу.
10. Ходьба «гусиным» шагом.
11. Ходьба вниз по наклонной плоскости.
12. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходьба в течении 30-40 с.

### **Комплексы упражнений при нарушении осанки с гимнастической палкой.**

#### **Комплекс № 1.**

1. и. п. лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, ноги прямые и сомкнутые

1 поднять прямую правую ногу

2 вернуться в и. п. То же — левой ногой. (2—3 раза каждой ногой)

2. и. п. лежа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги выпрямить и сомкнуть

1 поднять прямую правую ногу и левую руку

2 вернуться в и. п. То же, поменяв ногу и руку (2—3 раза)

3. и. п. лежа на животе, руки, вытянуть перед собой, ноги выпрямить и сомкнуть.

Развести руки в стороны, затем согнуть в локтях и провести под грудью, имитируя движения пловца. При этом грудь немного поднимается (опора на мышцы живота). Ноги не сгибать и не отрывать от пола. (3—5 раз)

4. и. п. лежа на спине, взять в руки палку

1 поднять руки над головой

2-5 движения ногами «езда на велосипеде»

6 вернуться в и. п. (2—3 раза)

5. и. п. сидя на пятках, руки вытянуть перед собой

- 1 наклониться вперед и опереться руками в пол
- 2 быстро скользнуть и продвинуться всем телом вперед, выпрямляя ноги, коснувшись грудной клеткой и животом пола, руки не сдвигать
- 3 вернуться в и. п. (2—3 раза)

### **Комплекс №2.**

#### **1. и. п. упор на руках и коленях**

- 1 поднять правую руку и правую ногу параллельно полу, задержаться в этом положении, вытягивая ладонь и ступню
- 2 вернуться в и. п. То же — поменяв руку и ногу (2—3 раза)

#### **2. и. п. лежа на животе, палка на плечах, ноги прямые**

- 1 прогнуться, оторвать руки и ноги от пола и задержаться в этом положении на несколько секунд
- 2 вернуться в и. п. (2—3 раза)

#### **3. и. п. лежа на спине, руки выпрямить и завести за голову, ноги прямые**

- 1 сделать мах руками вверх, сесть, не отрывая ноги от пола, потянуться вверх. Задержаться в этом положении на несколько секунд
- 2 вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

#### **4. и. п. лежа на животе, выпрямленные руки с палкой завести назад, ноги прямые**

- 1 прогнуться, подняв голову, руки, заведенные за спину, и прямые сомкнутые ноги
- 2 вернуться в и. п. (2—3 раза)

### **Комплекс № 3.**

#### **1. и. п. лежа на спине, прямые руки завести за голову**

- 1 поднять прямые сомкнутые ноги под углом 45 градусов
- 2 вернуться в и. п. (5 раз)

#### **2. и. п. лежа на животе, руки положить под грудь на ширине плеч. Отжаться несколько раз на руках, не отрывая ног от пола.**

#### **3. и. п. лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые.**

1 в течение нескольких секунд выполнять «ножницы», не сгибая ноги в коленях

2 вернуться в и. п. (2—3 раза)

4. и. п. лежа на животе, руки вытянуть перед собой, ноги прямые, голову опустить

1 поднять голову и тянуть прямые руки и ноги. Задержаться в этом положении. 2 вернуться в и. п. (2—3 раза)

5. и. п. лежа на спине, руки вдоль тела, ноги прямые

1 поднять прямые сомкнутые ноги и завести их, если возможно, за голову

2 вернуться в и. п.

После упражнений - встать, пробежаться или пройтись бодрым шагом по комнате, постепенно сбавляя темп.

## **Упражнения для детей 8-15 лет**

### **Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:**

#### **Комплекс № 1**

1. и. п. стойка, ноги вместе, палка внизу

1 палку вверх, правую ногу назад за носок

2 вернуться в и. п.

3 тоже левой

4 вернуться в и. п. (4-5 раз)

2. и. п. ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх

1 наклон туловища вправо

2 вернуться в и. п.

3 тоже влево

4 вернуться в и. п. (4-5 раз)

3. и. п. стойка ноги врозь, палка вперед

1 поворот туловища вправо

2 вернуться в и. п.

3 тоже влево

4 вернуться в и. п. (4-5 раз)

**4.** и. п. стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями

1 выпад вправо

2 вернуться в и. п.

3 тоже влево

4 вернуться в и. п. (4-5 раз)

**5.** и. п. ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу

1 глубокий присед, палку вперед

2 вернуться в и. п.

3-4 тоже (8-10 раз)

## **Комплекс №2**

**1.** и. п. палка внизу

1 палку вверх, правую ногу отвести назад на носок

2 вернуться в и. п.

3 палку вверх, левую ногу отвести на носок

4 вернуться в и. п. (5-6 раз)

**2** и. п. палка вверх

1 наклон туловища вправо.

2 вернуться в и. п.

3 наклон туловища влево.

4 вернуться в и. п. (5-6 раз)

**3** и. п. палка вперёд

1 наклон вперёд, палку на пол

2 вернуться в и. п.

3 наклон вперёд палку поднять

4 вернуться в и. п. (4-6 раз)

**4.** и. п. ноги вместе, палка горизонтально за спиной, под локтями

1 выпад вправо

2 вернуться в и. п.

3 выпад влево

4 вернуться в и. п. (6-8 раз)

**5.** и. п. палка внизу

1 глубокий присед, палку вперёд.

2 вернуться в и. п. (8-10 раз)

**6.** и.п. палка горизонтально за спиной, под локтями

1 прыжок с поворотом на 90 градусов в левую сторону

2 прыжок с поворотом на 90 градусов в правую сторону

### **Комплекс упражнений с мячом**

**1.** и.п. стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью

1 наклон вперед, положить мяч на пол

2 выпрямиться, развести руки в стороны

3 наклон вперед, взять мяч

4 вернуться в и. п. (8-10 раз)

**2.** и. п. стойка, мяч вниз

1 мяч вверх, правая нога назад на носок

2 вернуться в и. п.

3 мяч вверх, левая нога назад на носок

4 вернуться в и. п. (8-10 раз)

**3.** и. п. ноги врозь, мяч внизу

1 поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч

2 вернуться в и. п.

3 поворот влево, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч

4 вернуться в и. п. (5 раз в каждую сторону)

**4.** и. п. широкая стойка ноги врозь, мяч вверх

1 наклон вперёд-вправо, положить мяч

2 вернуться в и. п.

3 наклон вперёд – вправо, взять мяч

- 4 вернуться в и. п.
- 5 наклон вперёд – влево, положить мяч
- 6 вернуться в и. п.
- 7 наклон вперёд – влево, взять мяч
- 8 вернуться в и. п. (4-5 раз)
5. и. п. ноги на ширине ступни, мяч в одной руке  
Отбивать мяч об пол то правой, то левой рукой. (10-12 раз)
6. и. п. стойка, мяч вниз
- 1 выпад правой в сторону, мяч на грудь
- 2 вернуться в и. п.
- 3 выпад левой в сторону, мяч на грудь
- 4 вернуться в и. п. (8-10 раз)
7. и. п. стоять боком к мячу, руки внизу
- 1 одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком
- 2 то же самое, в другую сторону. (8-10 раз)
8. и. п. стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди
- 1 наклон вперёд
- 2 коснуться мячом правой ноги
- 3 коснуться мячом пола
- 4 коснуться мячом левой ноги
- 5 вернуться в и. п. (8-10 раз) 5
9. и. п. узкая стойка ноги врозь, мяч вверх
- 1 мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча
- 2 вернуться в и. п.
- 3 мяч вперёд и махом левой коснуться носком мяча
- 4 вернуться в и. п. (8-10 раз) 8
10. Ходьба на месте, мяч в правой руке.

**Упражнения с массажным мячом (прокатывание и надавливания стопой) для пробуждения организма и профилактики плоскостопия.**

(исходное положение и. п. стоя, сохраняя правильную осанку, руки на поясе)

При надавливании на мяч, мяч не должен выскакивать из-под стопы (рассчитывать силу надавливания)

1 «Выжимаем сок» Положить мяч под правую стопу. Дотронуться до него пальцами и, с небольшим надавливанием на мяч, прокатить его вперед от пальцев до пятки в медленном темпе на 5 счётов. То же в обратную сторону – от пятки до пальцев на 5 счётов. (повторить по 2 раза каждой ногой)

2 «Педаль» Мяч под передней частью стопы, пятку не отрывать. Совершать надавливания передней частью стопы на мяч – надавить, отпустить. В медленном темпе. Опорную ногу не отрывать от пола. (по 5 надавливаний каждой ногой)

3 «Каблучок» Мяч под пяткой, переднюю часть стопы не отрывать от пола. Совершать надавливания пяткой на мяч – надавить, отпустить. В медленном темпе. Опорную ногу не отрывать от пола. (по 5 надавливаний каждой ногой)

4 «По кругу» Мяч под серединой стопы. Круговые движения стопой по мячу с меньшим надавливанием. (по 3 круга в обе стороны каждой ногой)

## Релаксация

Под речевое сопровождение.

и.п.: лежа на спине, полное расслабление туловища и конечностей

### «Волшебный сон»

*Сон дорогу нашел, к деткам в гости пришел.*

*Ты его не гони, лучше ляг и отдохни.*

*Реснички опускаются... глазки закрываются...*

*Мы спокойно отдыхаем (2р.)*

*Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко.*

*Наши руки отдыхают...Наши ноги отдыхают...*

*Отдыхают, засыпают... (2р.)*

*Шея не напряжена и расслаблена она...*

*Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляются. (2р.)*

*Дышится легко...ровно...глубоко...*

*Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.*

*Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!*

*Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.*

*Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза, проснуться.*

*Вот пора нам и вставать! Добрый день наш продолжать!*

*(до 3-5мин.)*

### «Космос»

*Мы друзей хороших на Луне нашли.*

*Пригласили в космос их и летим.*

*Мы парим, как ласточки, в вышине.*

*Звездами любимся в тишине.*

*Ветерок проказник вскоре прилетел.*

*Опустив на землю нас, нежно шелестел.*

### Диагностическое тестирование

- Исходный показатель - первоначального тестирования
- Конечный результат

Формы контроля - осуществляется в форме тестирования с помощью контрольных упражнений и диагностических тестов - стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательного действия по нормативно - возрастным показателям. (НИИ гигиены и профилактики заболевания детей, подростков, молодежи Госкомсанэпиднадзора) (приложения 5).

Вид контроля: на основании результатов качественно-количественного анализа и нормативных показателей - результат оценивается по 3-х бальной уровневой шкале:

Критерии:

- 3б (в/среднего)- ребенок достаточно целеустремленный, при наличии затруднений находит способы их преодоления. О.У.- Сформированность двигательного действия с учетом индивидуальных возможностей и способностей
- 2б (средний)- задание выполняется частично правильно, темп немного замедленный, упрощение содержательной стороны двигательного задания, ошибки преодолеваются путем организации внимания, эмоциональным подкреплением. О.У.- Владеет двигательными действиями с учетом индивидуальных возможностей и способностей.
- 1б (н/среднего)- отказ от выполнения, выполняются только двигательные задания по подражанию, в замедленном темпе, наступают признаки истощения, необходима эмоциональная стимуляция и включение речевого и смыслового опосредования движений. О.У.- Стадия формирования двигательного действия с учетом индивидуальных возможностей и способностей. Требуется индивидуальный коррекционно-развивающий маршрут развития.

(О.У. – общий уровень)

***Исходно-промежуточное тестирование «Уровень - развития»***

- Исходный показатель первоначального тестирования (Н цикла)
- Конечный результат (О цикла)

*Условия проведения:*

- процедура диагностики должна быть интересной, увлекательной в игровой форме;
- доступность двигательных заданий для детей различного уровня физического развития;
- соответствие тех движений, которые не требуют предварительного обучения и которыми дети достаточно свободно владеют (бег, прыжки, метание, поскоки и др.);
- простота методики проведения обследования (не требует больших затрат времени на освоение упражнений), отсутствие необходимости в сложной измерительной аппаратуре и специальном помещении для проведения тестирования;
- соответствие двигательных заданий основополагающим критериям-надежности, объективности, информативности;
- возможность использования приемов, позволяющих стимулировать проявление положительных эмоций, личностных качеств, наглядно оценивать достигнутый результат.



