

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15 «Кораблик» города Алушты

298520 Республика Крым город Алушта с.Малореченское ул.Парковая 24 А

«Согласовано»

председатель Педагогического Совета

МДОУ «Детский сад № 15 «Кораблик»

г. Алушты

протокол № 1 от 22.08.2025

«Согласовано»

с учётом мнения Совета родителей

(законных представителей)

протокол № 1 от 21.08.2025

«Утверждаю»

и.о.заведующего

МДОУ «Детский сад №15 «Кораблик»

г. Алушты

приказ № 59 от 22.08.2025

Годовой план
общеобразовательной общеразвивающей программы «Малыши-крепыши»
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 15 «Кораблик» города Алушты

Алушта

2025

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши-крепыши» физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста. Данная программа направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности.

Программа разработана для дошкольников от 3 до 7 лет в рамках дополнительных образовательных услуг. Предоставление дополнительных образовательных услуг и реализация дополнительной образовательной программы для детей «Малыши-крепыши» осуществляется только по желанию родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273- ФЗ <https://base.garant.ru/70291362/>
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» <https://ohrana-tryda.com/node/4055>
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155) с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г. <https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>
6. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 “О направлении методических рекомендаций” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71670346/>

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В последние годы наблюдается тенденция снижения двигательной активности детей дошкольного возраста. Поэтому в наше время в жизни современного дошкольника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего. Возрастает объем и интенсивность образовательной деятельности, вводятся дополнительные занятия статического характера, дети много времени проводят в сидячем положении, что приводит к снижению и без того недостаточного объема двигательной деятельности детей.

Вот почему из наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками - это подвижные игры. Они развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствуют укреплению иммунной системы организма. .

Таким образом, возникла необходимость внедрения дополнительной программы «Малыши крепыши» физкультурно-спортивной направленности, способствующей оптимизации двигательной деятельности детей и развитие физических качеств.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Малыши-крепыши» предназначена для детей возраста - 3-7 лет.

Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. У детей данного возраста возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

Уровень освоения программы – стартовый

Объем программы: количество учебных занятий в год – 72, в неделю – 2 занятия.

Формы обучения и виды занятий.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-спортивной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Основной *формой* работы являются групповые учебно-тренировочные занятия. Так же осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей. Для успешного решения задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а впоследствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Структура занятия: Занятия имеют определенную структуру: начинаются с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть:

В подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Основная часть

Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

Заключительная часть.

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

Срок освоения программы. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Малыши крепыши» рассчитана на 1 год обучения в период с сентября по май текущего учебного года, что составляет 36 недель.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю и чередуются:

- ☐ – занятия в спортивном зале;
- ☐ – занятия с использованием тренажеров.

Тема блока	№ за нятия	Цель занятия	Содержание
Сентябрь			
Мониторинг	1	Определить уровень сформированности физических качеств дошкольников.	Тестирование по методике комплекса ВФСК ГТО.
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.	Комплекс ОРУ без предметов П/и «Найди свой домик»
Работа на тренажерах	3	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей ловкость. Упражнять в передачи шаров из рук в руки.	Комплекс ОРУ без предметов Знакомство с тренажерами Малоподвижная игра «Передача шаров»

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Развивать выносливость.</p> <p>Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом.</p> <p>Упражнять в прыжках на месте.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов</p> <p>Бег 90м, 300м</p> <p>П/и «Поймай комара»</p>
Работа на тренажерах	5	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Формировать у детей потребность в двигательной деятельности. Закреплять умение детей действовать по сигналу «день» и «ночь».</p> <p>Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов</p> <p>Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Степпер»</p> <p>П/и «Совушка»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6	<p>Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника.</p> <p>Развивать гибкость.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<p>Комплекс ОРУ с косичкой</p> <p>Игровое упражнение на развитие гибкости «Жираф»</p> <p>Упражнения на внимание</p>
Работа на тренажерах	7	<p>Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Формировать у детей потребность в двигательной деятельности. Закреплять умение детей действовать по сигналу</p>	<p>Комплекс ОРУ с косичкой</p> <p>Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Степпер»</p> <p>П/и «Совушка»</p>

		<p>«день» и «ночь».</p> <p>Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность.</p>	
--	--	--	--

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	8	Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника. Развивать умение действовать согласно тексту. Упражнять в ходьбе и беге.	Комплекс ОРУ с косичкой П/и «Пойдем гулять»
Октябрь			
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	9	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать выносливость. Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте.	Комплекс ОРУ без предметов Бег 90м, 300м П/и «Поймай комара»
Работа на тренажерах	10	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Развивать умение прыгать с места, умения выполнять движения по сигналу, опорно-двигательный аппарат, внимание и память.	Комплекс ОРУ с мячами Работа на тренажере «Степпер» П/и «Лягушки»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	11	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать все группы мышц. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.	Комплекс ОРУ с мячами Упражнения на шведской стенке П/и «Мыши и кот»
Работа на тренажерах	12	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений; Профилактика плоскостопия. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять	Комплекс ОРУ с мячами Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Степпер» Ходьба по корригирующей дорожке П/и «Мыши и кот»

		движения по сигналу.	
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	1 3	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.	Комплекс ОРУ с гантелями П/и «Перелёт птиц»

Работа на тренажерах	1 4	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Учить действовать по сигналу педагога, развивать координацию движения.	Комплекс ОРУ с гантелями Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Степпер» Игр/упр «Кто больше отожмется от скамейки» Игра малой подвижности «Фигуры»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	1 5	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить умению бросать в цель. Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.	Комплекс ОРУ с гантелями Игр/упр «Кто дальше бросит» П/и «Лохматый пёс»
Работа на тренажерах	1 6	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажерах: - «Степпер» - «Твистер» Игр. упр. «Накинь кольцо»

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	1 7	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться водящему, и не толкаясь. Развивать ловкость, внимание. Воспитывать интерес к подвижным играм.	Комплекс ОРУ с гантелями П/и «Лохматый пёс» Упражнение на дыхание «Воздушный шар»
--	--------	--	--

Ноябрь

Работа на тренажерах	1 8	Развивать все группы мышц. Развивать координацию движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног. Учить детей действовать по сигналу, развивать внимание и умение различать цветы. Упражнять в ходьбе, беге враспынную.	Комплекс ОРУ без предметов Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам» Пальчиковая гимнастика «Осень» П/и «Найди свой цвет»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	1 9	Развивать все группы мышц. Развивать силу рук, равновесие. Развивать выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях, не задевать друг друга.	Комплекс ОРУ без предметов Упражнения с использованием гимнастической скамейки П/и «Птички в гнездышках»
Работа на тренажерах	2 0	Развивать все группы мышц. Развивать координацию движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног. Учить правильно прыгать на двух ногах, развивать ловкость.	Комплекс ОРУ без предметов Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Бегущий по волнам» П/и «Не попадись!»

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2 1	Развивать все группы мышц. Развивать скоростно-силовые качества. Развивать выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях, не задевать друг	Комплекс ОРУ без предметов Прыжки в длину П/и «Птички в гнездышках»
--	--------	--	---

		друга.	
Работа на тренажерах	2	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Развивать координацию движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног.</p> <p>Учить совершать игровые действия в соответствии с текстом.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам»</p> <p>Малоподвижная игра «Затейники»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2 3	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Развивать умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, прыжках на ногах.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>П/и «Кролики»</p>
Работа на тренажерах	2 4	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Развивать координацию движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног.</p> <p>Учить совершать игровые действия в соответствии с текстом.</p>	<p>Комплекс ОРУ с фитами</p> <p>Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам»</p> <p>Малоподвижная игра «Затейники»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2 5	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Развивать быстроту.</p> <p>Развивать умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, прыжках на ногах.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>Игр. Упр. «Кто быстрее до кегли»</p> <p>П/и «Кролики»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2 6	<p>Развивать координацию движений.</p> <p>Развивать быстроту и координацию движений.</p> <p>Учить детей ориентироваться в пространстве и согласовывать свои движения с произносимыми словами.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Челночный бег 3*10</p> <p>П/и «Пузырь»</p>

Декабрь			
Работа на тренажерах	2 7	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног. Учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память. Укреплять мышцы спины, ног.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Твистер» П/и «Порывенькой дорожке»

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2 8	Развивать координацию движений. Учить детей прыгать из обруча в обруч на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги, делать сильный взмах руками. Развивать ловкость, выносливость. Укреплять своды стоп. Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге и ловле.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Игр. упр. «С кочки на кочку» П/и «У медведя во бору»
Работа на тренажерах	2 9	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажерах: - «Степпер» - «Твистер» Игр. упр. «Накинь кольцо»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 0	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. Развивать внимание, выдержку.	Комплекс ОРУ без предметов Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч» Пальчиковая гимнастика «Сказка»

Работа на тренажерах	3 1	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений.</p> <p>Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов Работа на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Степпер» - «Бегущий по волнам» <p>П/и «Самолёты»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 2	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве.</p> <p>Упражнять детей в беге и ловле.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов П/и «У медведя во бору»</p>
Работа на тренажерах	3 5	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы рук.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <p>Метод круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа на тренажере «Бегущий по волнам» - Отжимание от скамейки - Работа со скакалкой
Общая физическая подготовка	3 4	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Развивать у детей выполнение</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов</p> <p>Игр. упр. «Докати мяч»</p> <p>П/и «Самолёты»</p>

(Подвижные игры)		<p>движений по сигналу.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.</p>	
------------------	--	---	--

Январь

Работа на тренажерах	3 5	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы рук.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <p>Метод круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа на тренажере «Бегущий по волнам» - Отжимание от скамейки - Работа на тренажере «Твистер» Малоподвижная игра «Запрещенное движение»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 6	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Учить подлезать под верёвку.</p> <p>Бегать враспынную, не наталкиваясь. Развивать мышцы спины, рук, ног.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <p>П/и «Мышки в кладовой»</p>
Работа на тренажерах	3 7	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки;</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы рук.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног.</p> <p>Развивать ловкость.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <p>Метод круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа на тренажере «Бегущий по волнам» - Отжимание от скамейки - Работа на тренажере «Твистер» Малоподвижная игра «Белые медведи»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 8	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Развивать выносливость.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <p>Бег 2 минуты</p> <p>П/и «Воробушки и кот»</p>

		Учить быстро убегать, находить своё место. Приучать быть осторожным, занимая место, не толкать товарищей. Укреплять своды стоп. Развивать ловкость, смелость.	
--	--	---	--

Работа на тренажерах	3 9	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног. Учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память. Укреплять мышцы спины, ног.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Твистер» Работа с сенсорными дорожками
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4 0	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки. Развивать внимание, сосредоточенность.	Комплекс ОРУ с обручем П/и «Снежинки и ветер»
Работа на тренажерах	4 1	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Развивать внимательность и реакцию.	Комплекс ОРУ с мячами Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Беговая дорожка» П/и «Карлики и великаны»
Февраль			
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4 2	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса; Развивать умение прыгать с места, умения выполнять движения по сигналу, опорно-двигательный аппарат, внимание и память.	Комплекс ОРУ с мячами П/и «Лягушки» Упражнения на расслабление
Работа на тренажерах	4 3	Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.	Комплекс ОРУ с мячами Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Беговая дорожка» Малоподвижная игра

		Развивать координацию движения.	«Карусель»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать силу ног. Учить бегать легко, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.	Комплекс ОРУ без предмета Игр. упр. «Перепрыгнем через ручеек» П/и «Мыши и кот»
Работа на тренажерах	4	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках	Комплекс ОРУ без предмета Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Беговая дорожка» П/и «Воробушки и автомобиль»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать силу рук. Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и в приседании, построении в круг и ходьбе по кругу.	Комплекс ОРУ без предмета Игр. упр. «Обезьянки» П/и «Мышеловка»
Работа на тренажерах	4	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки; Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Укреплять мышцы рук. Укреплять мышцы туловища и ног. Развивать ловкость.	Комплекс ОРУ с обручем Метод круговой тренировки: - Работа на тренажере «Бегущий по волнам» - Отжимание от скамейки - Работа на тренажере «Твистер» Малоподвижная игра

			«Белые медведи»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4 8	Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки. Учить подлезать под верёвку. Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать мышцы спины, рук, ног.	Комплекс ОРУ на шведских стенках П/и «Мышки в кладовой»
Работа на тренажерах	4 9	Развивать все группы мышц и координацию. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Учить детей действовать по сигналу, развивать внимание и умение различать цветы. Упражнять в ходьбе, беге врассыпную.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Работа на тренажерах: «Беговая дорожка» «Бегущий по волнам» Мало подвижная игра «Кто быстрее перенесет шары»
Март			
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 0	Развивать все группы мышц и координацию. Развивать силу рук и равновесие. Учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Упражнения использованием гимнастической скамейки П/и «Лиса в курятнике»

Работа на тренажерах	5 1	Развивать все группы мышц и координацию. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Учить разминать мышцы разных частей тела.	Комплекс ОРУ гимнастической палкой Работа на тренажерах: «Твистер» «Бегущий по волнам» Упражнения с массажными мячами
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 2	Развивать все группы мышц и координацию. Развивать равновесие. Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой Упражнения на балансирах П/и «Птицы в гнездышках»
Работа на тренажерах	5 3	Развивать силу рук. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Укреплять мышцы рук. Развивать умение слушать внимательно.	Комплекс ОРУ с набивными мячами Работа на тренажерах: «Степпер» Упражнения с гантелями Малоподвижная игра «Летает - не летает»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 4	Развивать силу рук; Развивать быстроту, координацию движения; Учить действовать по сигналу.	Комплекс ОРУ с набивными мячами Эстафеты Малоподвижная игра «Великаны и гномы»
Работа на тренажерах	5 5	Развивать силу рук. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Укреплять мышцы живота. Упражнять действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег враспынную.	Комплекс ОРУ с набивными мячами Работа на тренажере «Бегущий по волнам» Поднимание туловища Малоподвижная игра «Тишина»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 6	Развивать силу рук. Развивать равновесие. Учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.	Комплекс ОРУ с набивными мячами Упражнения на балансирах П/и «Птички в гнездышках»

Работа на тренажерах	5 7	<p>Развивать координацию движений, силу рук, увеличить подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы рук.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног.</p> <p>Развивать внимание.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <p>Метод круговой тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа на тренажере «Бегущий по волнам» - Отжимание от скамейки - Работа со скакалкой
----------------------	--------	---	---

Апрель			
Работа на тренажерах	5 8	<p>Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Развивать умение прыгать с места, умения выполнять движения по сигналу, опорно-двигательный аппарат, внимание и память.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Работа на тренажере «Степпер»</p> <p>П/и «Лягушки»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 9	<p>Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Развивать все группы мышц.</p> <p>Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Упражнения на шведской стенке</p> <p>П/и «Мыши и кот»</p>
Работа на тренажерах	6 0	<p>Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p> <p>Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять</p>	<p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии</p> <p>«Степпер»</p> <p>«Беговая дорожка»</p> <p>Ходьба по корригирующей дорожке</p> <p>П/и «Мыши и кот»</p>

		движения по сигналу.	
--	--	----------------------	--

Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6 1	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.	Комплекс ОРУ с гантелями П/и «Перелёт птиц»
Работа на тренажерах	6 2	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Развивать умение слушать внимательно.	Комплекс ОРУ с гантелями Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Степпер» Игр/упр «Кто больше отожмется от скамейки» Игра малой подвижности «Летает – не летает»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6 3	Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Учить умению бросать в цель. Учить детей лазать, быстро ориентироваться в пространстве. Развивать быстроту, ловкость.	Комплекс ОРУ с гантелями Игр/упр «Кто дальше бросит» П/и «Перелёт птиц»
Работа на тренажерах	6 4	Развивать все группы мышц. Развивать координацию движения. Укреплять мышцы спины, живота и ног. Учить детей действовать по сигналу, развивать внимание и умение различать цветы. Упражнять в ходьбе, беге врассыпную.	Комплекс ОРУ без предметов Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам» Пальчиковая гимнастика «Осень» П/и «Найди свой цвет»
Мониторинг	6 5	Определить уровень сформированности физических качеств дошкольников.	Тестирование
Май			

Работа на тренажерах	6 6	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног. Учить детей ориентироваться в пространстве и согласовывать свои движения с произносимыми словами.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Батут» П/и «Пузырь» Игр. упр. «Накинь кольцо»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6 7	Развивать координацию движений. Развивать быстроту и координацию движений. Развить меткость, глазомер, координации движений. Упражнять в метании.	Комплекс ОРУ с малыми мячами .Челночный бег 3*10 Игр. упр. «Накинь кольцо»
Работа на тренажерах	6 8	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног. Укреплять мышцы рук. Учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память. Укреплять мышцы спины, ног.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажере «Батут» Упражнения с гантелями П/и «По дорожке»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6 9	Развивать координацию движений; Учить детей прыгать из обруча в обруч на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги, делать сильный взмах руками. Развивать ловкость, выносливость. Укреплять своды стоп. Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге и ловле.	Комплекс ОРУ с малыми мячами Игр. упр. «С кочки на кочку» П/и «У медведя во бору»
Работа на тренажерах	7 0	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в	Комплекс ОРУ с малыми мячами Работа на тренажерах: - «Степпер» - «Твистер» - «Фитбол» Игр. упр. «Накинь

		метании.	кольцо»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	7 1	Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.	Комплекс ОРУ без предметов Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч» П/и «Охотники и зайцы» Игры по желанию детей