

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 обще развивающей программы «Малыши-крепыши»  
Муниципального дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 15 «Кораблик» города Алушты

Алушта  
2025

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши-крепышки» 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-крепышки» 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 средств 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 скоростносиловых 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 тренажёров.

Тема блока	№ за занятия	Цель занятия	Содержание
<b>Сентябрь</b>			
Мониторинг	1	Определить уровень сформированности физических качеств дошкольников.	Тестирование по методике комплекса ВФСК ГТО.
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.</p>	Комплекс ОРУ без предметов П/и «Найди свой домик»
Работа на тренажерах	3	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Развивать у детей ловкость. Упражнять в передачи шаров из рук в руки.</p>	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 «день» и «ночь».</p> <p>Развивать равновесие, быстроту реакции и неподвижность.</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	<p>Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника.</p> <p>Развивать умение действовать согласно тексту.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге.</p>	Комплекс ОРУ с косичкой П/и «Пойдем гулять»
<b>Октябрь</b>			
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	9	<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>	Комплекс ОРУ без предметов Бег 90м, 300м П/и «Поймай комара»
Работа на тренажерах	10	<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>	Комплекс ОРУ с мячами  Работа на тренажере «Степпер» П/и «Лягушки»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	11	<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>	Комплекс ОРУ с мячами  Упражнения на шведской стенке П/и «Мыши и кот»
Работа на тренажерах	12	<p>Развивать координацию движений и укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений; Профилактика плоскостопия.</p> <p>Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять</p>	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)	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	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)	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	6	Развивать координацию движений. Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений. Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражняться 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 толкаться. 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. Упражняться в ходьбе, беге врасыпную.	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. Упражняться 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. Упражняться 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 (Подвиговые игры)	3	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Развивать умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражняться в подлезании, в беге, прыжках на ногах.</p>	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>П/и «Кролики»</p>
Работа на тренажерах	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 фитболами</p> <p>Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам»</p> <p>Малоподвижная игра «Затейники»</p>
Общая физическая подготовка (Подвиговые игры)	5	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Развивать быстроту.</p> <p>Развивать умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражняться 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 (Подвиговые игры)	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 малыми мячами</p> <p>Челночный бег 3*10</p> <p>П/и «Пузырь»</p>

Декабрь				
Работа на тренажерах	2 7	<p>Развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног.</p> <p>Учить детей выполнять различные движения в соответствии с текстом, развивать внимание, память.</p> <p>Укреплять мышцы спины, ног.</p>	<p>Комплекс ОРУ с малыми мячами</p> <p>Работа на тренажере, с которым работали на предыдущем занятии «Твистер»</p> <p>П/и «Поровненькой дорожке»</p>	
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	2 8	<p>Развивать координацию движений.</p> <p>Учить детей прыгать из обруча в обруч на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги, делать сильный взмах руками.</p> <p>Развивать ловкость, выносливость. Укреплять своды стоп.</p> <p>Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве.</p> <p>Упражнять детей в беге и ловле.</p>	<p>Комплекс ОРУ с малыми мячами</p> <p>Игр. упр. «С кочки на кочку»</p> <p>П/и «У медведя во бору»</p>	
Работа на тренажерах	2 9	<p>Развивать координацию движений.</p> <p>Укреплять мышцы туловища и ног, развивать координацию движений.</p> <p>Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.</p>	<p>Комплекс ОРУ с малыми мячами</p> <p>Работа на тренажерах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Степпер»</li> <li>- «Твистер»</li> </ul> <p>Игр. упр. «Накинь кольцо»</p>	
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 0	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Учить детей подпрыгивать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги.</p> <p>Внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. Развивать внимание, выдержку.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предметов</p> <p>Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сказка»</p>	

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"> <li>- «Степпер»</li> <li>- «Бегущий по волнам»</li> <li>П/и «Самолёты»</li> </ul>
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"> <li>- Работа на тренажере «Бегущий по волнам»</li> <li>- Отжимание от скамейки</li> <li>- Работа со скакалкой</li> </ul>
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>	
<b>Январь</b>			

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

		Развивать координацию движения.	«Карусель»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	4	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Развивать силу ног.</p> <p>Учить бегать легко, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета</p> <p>Игр. упр. «Перепрыгнем через ручеек»</p> <p>П/и «Мышки и кот»</p>
Работа на тренажерах	5	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета</p> <p>Закрепить навык выполнения упражнений на тренажере</p> <p>«Беговая дорожка»</p> <p>П/и «Воробуй автомобиль»</p>
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	6	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</p> <p>Развивать силу рук.</p> <p>Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и в приседании, построении в круг и ходьбе по кругу.</p>	<p>Комплекс ОРУ без предмета</p> <p>Игр. упр. «Обезьянки»</p> <p>П/и «Мышеловка»</p>
Работа на тренажерах	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"> <li>- Работа на тренажере «Бегущий по волнам»</li> <li>- Отжимание от скамейки</li> <li>- Работа на тренажере «Твистер»</li> </ul> <p>Малоподвижная игра</p>

			«Белые медведи»
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	8	4	<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 врассыпную, не наталкиваясь. Развивать мышцы спины, рук, ног.</p>
Работа на тренажерах	9	4	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений.</p> <p>Учить детей действовать по сигналу, развивать внимание и умение различать цветы. Упражнять в ходьбе, беге врассыпную.</p>
<b>Март</b>			
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	0	5	<p>Развивать все группы мышц и координацию.</p> <p>Развивать силу рук и равновесие.</p> <p>Учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.</p>

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 массажным мячами
Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	5 2	Развивать все группы мышц и координацию.  Развивать равновесие.  Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой  Упражнения на балансире  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 врассыпную.	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 врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.	Комплекс ОРУ с набивными мячами  Упражнения на балансире  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"> <li>- Работа на тренажере «Бегущий по волнам»</li> <li>- Отжимание от скамейки</li> <li>- Работа со скакалкой</li> </ul>
----------------------	--------	---	---

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 «Мышки 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 «Мышки и кот»</p>

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

Общая физическая подготовка (Подв ижные игры)	1	6  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	2	6  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 (Подв ижные игры)	3	6  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	4	6  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 вразсыпную.	Комплекс ОРУ без предметов  Познакомить с техникой выполнения упражнений на тренажере «Бегущий по волнам»  Пальчиковая гимнастика «Осень»  П/и «Найди свой цвет»
Мониторинг	5	6  Определить уровень сформированности физических качеств дошкольников.	Тестирование
<b>Май</b>			

Работа на тренажерах	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)	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	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)	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	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)	1 7	<p>Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног.</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</p> <p>Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч»</p> <p>П/и «Охотники и зайцы»</p> <p>Игры по желаниям детей</p>