

СОДЕРЖАНИЕ

|  |
| --- |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА |
| * 1. цели и задачи |
| 1.2.особенности организации |
| 1.3.Формы организации двигательной деятельности |
| 1.4. Ожидаемые результаты и способы определения результативности |
| 1. СОДЕРЖАНИЯ РАЗДЕЛА |
| 2.1 учебно тематический план |
| 2.2 содержания основной части группового занятия |
| 2.3 содержания тренировочных занятий |
| 2.4 методы обучения |
| 2.5 работа с родителями |
| 2.6 содержания занятия |
| 1. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ |
| 1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ |
| Приложение 1 Диагностическая карта |
| Приложение 2 Картотека пальчиковых игр и упражнений с массажным мячиком и кольцами Су-Джок |
| Приложение 3 картотека дыхательной гимнастики |

1. **Пояснительная записка**

Легкая атлетика –одна из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильно двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и другому, необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно- двигательной системы, дыхательной и сердечно- сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Парциальная программа по общей физической подготовке детей с элементами легкой атлетики « легкая атлетика» рассчитана на обучение правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, необходимых ему в повседневной жизни.

Программа, разработанная с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), позволяет целенаправленно управлять тренировочным процессом, направленным в первую очередь, на обучение двигательным действиям, решение задач физического развития.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бег, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

**1.1 цели и задачи**

Цель данной программы содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей через формирование потребности в двигательных действиях.

Задачи оздоровительного направления:

* Формировать правильное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
* Укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребенка средствами легкой атлетики через развитие физических качеств;
* Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательной направления:

* Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;
* Повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
* Вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Задачи воспитательной направления:

* Формировать устойчивый интерес к занятиям физической и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
* Формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;
* Формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания и формирование чувства коллективизма.
  1. **Особенности организации**

Отличительная особенность программы заключается в ее направленности на совершенствование навыков и умений различных видов техник легкоатлетического бега, развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкость, повышение общей физической подготовки, что способствую повышению уровню мотивации воспитанников к соревнованиях деятельности и их принятию участия в легкоатлетических соревнованиях различного уровня.

Программа реализуется с детьми 6-7 лет. Наполняемость группы: 8-10 человек.

Программа реализуется в течение одного учебного года в три этапа:

* I этап **–** проведениевходящей диагностики детей. Сроки проведения: первая -вторая неделя сентября. Цель диагностики: выявить детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности. Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей впрограмму. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям Программы.
* II этап **–** запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в соответствии с планом и индивидуальная работа с детьми.
* III этап ***–*** подведение итогов: проведение итоговой диагностики. Сроки проведения: третья - четвертая неделя мая. Цель проведения диагностики: определить уровень физического развития детей после освоения Программы. Выход детей на участие в легкоатлетических эстафетах и других спортивных соревнованиях.

Продолжительность одного занятия: 30 минут. Объем тренировочной нагрузки в неделю: 30 минут.

* 1. **Формы организации двигательной деятельности**
* Групповые тренировочные занятия, которые предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
* Контрольно-проверочные занятия, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
* Соревновательные занятия, которые позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.
* Индивидуальные занятия, которые предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.
  1. **Ожидаемые результаты и способы определения результативности**:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, занимающихся по данной программе.
2. Сформированность начальных организационно- методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков;
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности;
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Диагностическое исследование проводится 2 раза в год (на первом и третьем этапе реализации Программы) по следующим параметрам: тесты на определение выносливости, тесты на определение координации движений, тесты на определение силовых качеств. Результаты заносятся в диагностические карты *(Приложение 1).*

По итогам усвоения программы дети, имеют высокий показатели, принимают участие в соревнованиях различного уровня.

1. **СОДЕРЖАНИЯ РАЗДЕЛА**

**2.1 Учебно тематический план**

Учебный план определяет последовательность занятий и количество часов для их изучения в неделю. С сентября по май проводится одно занятие в неделю в подготовительной к школе группе. Продолжительность занятия – 30 минут. Занятия проводятся в вечернее время на уличном участке, при низкой температурах воздуха занятия проводятся в спортивном зале.

Тренировочная деятельность организуется в течении 9 месяцев (35 недель) в количестве – 31 занятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | № занятия | Количество часов |
| Сентябрь | 1 -2 неделя | Диагностическое обследования | 1час |
| 3 неделя | Занятие № 1 | 30 мин |
| 4 неделя | Занятие № 2 | 30 мин |
| Октябрь | 1 неделя | Занятие № 3 | 30 мин |
| 2 неделя | Занятие № 4 | 30 мин |
| 3 неделя | Занятие № 5 | 30 мин |
| 4 неделя | Занятие № 6 | 30 мин |
| Ноябрь | 1 неделя | Занятие № 7 | 30 мин |
| 2 неделя | Занятие № 8 | 30 мин |
| 3 неделя | Занятие № 9 | 30 мин |
| 4 неделя | Занятие № 10 | 30 мин |
| Декабрь | 1 неделя | Занятие № 11 | 30 мин |
| 2 неделя | Занятие № 12 | 30 мин |
| 3 неделя | Занятие № 13 | 30 мин |
| 4 неделя | Занятие № 14 | 30 мин |
| Январь | 2 неделя | Занятие № 15 | 30 мин |
| 3 неделя | Занятие № 16 | 30 мин |
| 4 неделя | Занятие № 17 | 30 мин |
| Февраль | 1 неделя | Занятие № 18 | 30 мин |
| 2 неделя | Занятие № 19 | 30 мин |
| 3 неделя | Занятие № 20 | 30 мин |
| 4 неделя | Занятие № 21 | 30 мин |
| Март | 1 неделя | Занятие № 22 | 30 мин |
| 2 неделя | Занятие № 23 | 30 мин |
| 3 неделя | Занятие № 24 | 30 мин |
| 4 неделя | Занятие № 25 | 30 мин |
| Апрель | 1 неделя | Занятие № 26 | 30 мин |
| 2 неделя | Занятие № 27 | 30 мин |
| 3 неделя | Занятие № 28 | 30 мин |
| 4 неделя | Занятие № 29 | 30 мин |
| Май | 1 неделя | Занятие № 30 | 30 мин |
| 2 неделя | Занятие № 31 | 30 мин |
| 3 - 4 неделя | Диагностическое обследование | 1 |
| Итог: | 35 недель | 31 занятия | 17 часов 30мин |

Реализация содержания программы осуществляется через специально организованные групповые тренировочные занятия, имеющие следующую структуру:

1. **Вводная часть** –состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Продолжительность до 5 минут.
2. **Основная часть**. Состоит из следующих элементов:

- упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости;

- упражнения на развитие силовых способностей,

- упражнения на развитие быстроты движения и мгновенной реакции;

- упражнения на развитие выносливости и способности к равновесию.

В основную часть включаются подвижные игры, главным образом спортивно- соревновательного характера. Продолжительность 20 мин.

1. **Заключительная часть**. Задачи этой части занятий – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения. Продолжительность не более 5 минут.

Разнообразие основных движений и их вариантов, включение в занятие комплексов ритмической гимнастики, силовых упражнений и упражнений на развитие гибкости дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Совершенствование данных качеств положительно влияет на развитие психомоторных способностей дошкольников, а также учит правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

**2.3. Содержания тренировочных занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Классификация |
| Ходьба | Обычная |
| Спиной вперед |
| Боком |
| На носках |
| На пятках |
| В полуприседе |
| Спортивная |
| Бег | На короткие дистанции |
| Из различных стартовых положений |
| На средние и длинные дистанции |
| По пересеченной местности |
| С преодолением различных препятствий |
| Вперед, назад, боком |
| С подниманием ног |
| Касаясь пятками ягодиц |
| С поворотами |
| С ускорением |
| Прыжки | В длину |
| В высоту |
| С места и с разбега |
| На одной и на двух ногах |
| Вперед, назад, боком |
| Переползания | По скамейке- вперед, назад |
| На животе –вперед, назад |
| В стороны |
| На руках в положении лежа на спине |
| Ногами вперед |
| Метания | Теннисного мяча в цель |
| Теннисного мяча в даль |
| Набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад. |
| Спортивные игры | Подвижные игры с элементами бега, прыжков, переползание, с расстановкой и собиранием предметов. |
| Эстафета с элементами бега, прыжков, переползание, с расстановкой и собиранием предметов. |
| Упражнения для развития гибкости | Растягивание |
| Маховые движения |
| Гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т. д |
| Общеразвивающие упражнения для формирования осанки |
| Упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки |
| Упражнения для развития силы | Подтягивание на перекладине |
| Сгибание рук в упоре лёжа |
| Сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены |
| Упражнения для развития быстроты движения | Короткие старты |
| Броски |
| Бег с ускорением |
| Бег 10м, 20м, 30м, 60м |
| Прыжки в длину с места |
| Подтягивание на перекладине за 20с. |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20с. |
| Упр. для развития мгновенной реакции | Сигналы подаются движением, а не свистком |
| Упражнения для развития выносливости | Скакалка |
| Спортивная ходьба |
| Кроссовый бег |
| Короткие старты и пробежки |
| Тренировки и участие в соревнованиях |
| Упражнения для развития ловкости | Челночный дег 3х10м |
| Бег с передачей эстафетной палочки |
| Игры эстафеты |
| Упражнения для развития координации | Удерживая равновесия « ласточка» |
| Ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки |
| Ходьба и бег с перешагиванием мячей |
| Ходьба и бег с выполнением поворотов |
| Ходьба по одной линии с различным положением рук |
| Ходьба по одной линии на носках |
| Ходьба с выпадами, в полуприседе, приседе |
| Ходьба с закрытыми глазами |

**2.4 методы обучения**

* Словесный метод – метод, направленные на обращение к сознанию детей,

помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание структуру движения.

* Наглядный метод – метод, направленный на создание зрительных представлений о движении.
* Практический метод – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений.
* Игравой метод –метод, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

**2.5 работа с родителями**

Цель: повышение эффективности педагогического процесса.

Форма работы с родителями:

* Наглядная информация ( брошюры, буклеты, статьи)
* Групповые и индивидуальные консультации по вопросам реализации программы.
* Привлечение родителей к организации участия детей в легкоатлетических эстафетах.

**2.6 Содержание занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Номер**  **занятия** | **Задачи** | **Содержание** | **Дата** |
| **Сентябрь** | **1 -2 неделя** |  | Выявить детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности. | Диагностика детей |  |
| **3 неделя** | **1 Занятия** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой  Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу и ловкость | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Подтягивания на перекладине,  Сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены.  Челночный бег  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **4 неделя** | **2 Занятия** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой  Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу и ловкость | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Сгибание рук в упоре лёжа  Сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены  Челночный бег  **Заключительная часть: :** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **Октябрь** | **1 неделя** | **3 Занятия** | Познакомить с правилами поведения на улице и в спортзале  Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу и ловкость | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лёжа  Бег с передачей эстафетной палочки  **Заключительная часть: :** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **2 неделя** | **4 Занятия** | Продолжаем знакомить с правилами поведения.  Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу и координацию движений | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Сгибание рук в упоре лёжа  Сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены.  Ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки  Ходьба и бег с перешагиванием мячей  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **3 неделя** | **5 Занятия** | Продолжаем знакомить с правилами поведения.  Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу и координацию движений | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лёжа.  Ходьба и бег с перешагиванием мячей  Ходьба и бег с выполнением поворотов  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **4 неделя** | **6 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу и координацию движений | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лёжа.  Ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки  Ходьба и бег с выполнением поворотов  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **Ноябрь** | **1 неделя** | **7 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать меткость | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  Теннисного мяча в цель  Набивного мяча вперед из-за от груди, назад  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **2 неделя** | **8 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать меткость | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  Теннисного мяча в даль  Набивного мяча вперед из-за головы  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **3 неделя** | **9 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу ног через прыжковые упражнения. Обучать переползанию. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  Прыжки в длину, высоту.  На одной и на двух ногах  Вперед, назад, боком  По скамейке- вперед, назад  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **4 неделя** | **10 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу ног через прыжковые упражнения. Обучать переползанию. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  Прыжки в длину, высоту.  На одной и на двух ногах  Переползание вперед, назад, боком  Ползки по гимнастической скамейки животе –вперед, назад  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **Декабрь** | **1 неделя** | **11 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать гибкость и мгновенную реакцию. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (к плечам, на пояс, заспину, и.т.д.), ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, бег в среднем темпе.  **Основная часть:**  Маховые движения,  Гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т. Д  Беговые упражнения( с поднятыми коленями, захлест, преставной шаг и.т.д)  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **2 неделя** | **12 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать гибкость и мгновенную реакцию. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (к плечам, на пояс, заспину, и.т.д.), ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, бег в среднем темпе.  **Основная часть:**  Маховые движения,  Гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т. Д  Беговые упражнения( с поднятыми коленями, захлест, преставной шаг и.т.д)  **Заключительная часть:** упр.  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **3 неделя** | **13 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать быстроту движений и координацию движения. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (к плечам, на пояс, заспину, и.т.д.), ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, бег в среднем темпе.  **Основная часть:**  Ходьба по одной линии с различным положением рук, по одной линии на носках, с выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.  Бег с ускорением  Бег 10м, 20м, 30м, 60м  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **4 неделя** | **14 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать быстроту движений и координацию движения | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (к плечам, на пояс, заспину, и.т.д.), ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, бег в среднем темпе.  **Основная часть:**  Ходьба по одной линии с различным положением рук, по одной линии на носках, с выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.  Бег с ускорением  Бег 10м, 20м, 30м, 60м  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **Январь** | **2 неделя** | **15 Занятия** | Упражнять в различных видах ходьбы и бега с выполнениями заданий.  Учить спортивным играм и эстафетам. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  Зимние эстафеты с мячом.  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **3 неделя** | **16 Занятия** | Упражнять в различных видах ходьбы и бега с выполнениями заданий.  Учить спортивным играм и эстафетам. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  Зимние эстафеты с бегом.  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **4 неделя** | **17 Занятия** | Упражнять в различных видах ходьбы и бега с выполнениями заданий.  Учить спортивным играм и эстафетам. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Зимние эстафеты с прыжками.  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **Февраль** | **1 неделя** | **18 Занятия** | Упражнять в различных видах ходьбы и бега с выполнениями заданий.  Развивать меткость | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Теннисного мяча в цель  **Заключительная часть: :** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **2 неделя** | **19 Занятия** | Упражнять в различных видах ходьбы и бега с выполнениями заданий.  Развивать меткость | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег с препядствиями.  **Основная часть:**  Теннисного мяча в цель  **Заключительная часть: :** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **3 неделя** | **20 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать быстроту движений и координацию движения | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Ходьба по одной линии с различным положением рук, по одной линии на носках, с выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.  Бег с ускорением  Бег 10м, 20м, 30м, 60м  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **4 неделя** | **21 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать быстроту движений и координацию движения | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Ходьба по одной линии с различным положением рук, по одной линии на носках, с выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.  Бег с ускорением  Бег 10м, 20м, 30м, 60м  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **Март** | **1 неделя** | **22 Занятия** | Упражнять в различных видах ходьбы и бега с выполнениями заданий.  Развивать меткость. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе, ходьба на носках руки в сторону. бег в легком темпе.  **Основная часть:**  Теннисного мяча в цель  Набивного мяча вперед из-за головы  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **2 неделя** | **23 Занятия** | Упражнять в различных видах ходьбы и бега с выполнениями заданий.  Развивать меткость. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  Теннисного мяча в цель  Набивного мяча вперед из- из положения руки внизу  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **3 неделя** | **24 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать быстроту движений и координацию движения | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  Ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки  бег с перешагиванием мячей  Ходьба с выполнением поворотов  Ходьба по одной линии с различным положением рук, на носках  Ходьба с выпадами, в полуприседе, приседе  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **4 неделя** | **25 Занятия** | Познакомить с правилами поведения на улице и в спортзале  Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу и ловкость | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  Сгибание рук в упоре лёжа  Сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены.  Челночный бег.  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **Апрель** | **1 неделя** | **26 Занятия** | Упражнять в различных видах ходьбы и бега с выполнениями заданий.  Развивать силу ног через прыжковые упражнения. Обучать переползание.  Формировать чувство радости и удовольствия от выполнения заданий. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  прыжки в длину места и с разбега  прыжки на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком.  Переползание на руках в положении лежа на спине, ногами вперед  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **2 неделя** | **27 Занятия** | Упражнять в различных видах ходьбы и бега с выполнениями заданий.  Развивать силу ног через прыжковые упражнения. Обучать переползанию.  Формировать чувство радости и удовольствия от выполнения заданий. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (к плечам, на пояс, заспину, и.т.д.), ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, бег в среднем темпе.  Переползание на руках в положении лежа на спине, ногами вперед  **Основная часть:**  прыжки в длину места и с разбега  прыжки на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **3 неделя** | **28 Занятия** | Познакомить с правилами поведения на улице и в спортзале  Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу и ловкость | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (к плечам, на пояс, заспину, и.т.д.), ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, бег в среднем темпе.  **Основная часть:**  Сгибание рук в упоре лёжа  Сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены  Бег с передачей эстафетной палочки  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **4 неделя** | **29 Занятия** | Познакомить с правилами поведения на улице и в спортзале  Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу и ловкость | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (к плечам, на пояс, заспину, и.т.д.), ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, бег в среднем темпе.  **Основная часть:**  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лёжа  Игры - эстафеты  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **май** | **1 неделя** | **30 Занятия** | Упражнять в различных видах ходьбы и бега с выполнениями заданий.  Развивать гибкость и мгновенную реакцию.  Формировать чувство радости и удовольствия от выполнения заданий. | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (к плечам, на пояс, заспину, и.т.д.), ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, бег в среднем темпе.  **Основная часть:**  Гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т. д  упражнения для формирования осанки  Упр. на гимнастической стенке для формирования осанки  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **2 неделя** | **31 Занятия** | Упражнять в ходьбе и беге.  Развивать силу ног через прыжковые упражнения. Обучать переползание | **Подготовительная часть**: ходьба в медленном темпе со сменой положения рук по показу инструктора (в сторону, в верх, назад, и.т.д.), ходьба на носках, пятках. бег в легком темпе, в среднем темпе.  **Основная часть:**  прыжки в длину места и с разбега  прыжки на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком.  Переползание на руках в положении лежа на спине, ногами вперед  **Заключительная часть:** упр. на расслабления. Подвижная игра. |  |
| **3-4 неделя** |  | Определить уровень физического развития детей после освоения Программы. | Диагностика детей |  |