

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №54 города Белогорск»**

**СОГЛАСОВАНО**  
на педагогическом совете  
протокол №3  
«03» февраля 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ ДС №54  
Устюжанина А. В. \_\_\_\_\_  
Приказ № 15 от 03.02.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Тренажеры»  
на 2022-2023 г.**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень: стартовый

Автор-составитель  
инструктор по физической культуре  
Власова Марина Леонидовна

г. Белогорск, 2022

## Содержание

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	7
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>7</b>
2.1. Календарный учебный график.....	7
2.2. Условия реализации программы.....	8
2.3. Формы аттестации.....	9
2.4. Оценочные материалы.....	10
2.5. Методические материалы.....	10
<b>Список литературы</b>	<b>12</b>

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Тренажеры» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №54 города Белогорск».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренажеры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Уровень освоения программы** - стартовый

**Актуальность программы**

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно, сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Комплексному решению всех этих задач способствует использование тренажеров в работе с детьми. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса,

брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Таким образом, работа над программой дополнительного образования по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста «Тренажеры» является перспективным направлением.

### **Новизна программы**

Существует множество программ, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей детского сада.

Программа состоит из подвижных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы и работе с детскими тренажерами.

**Педагогическая целесообразность программы.** Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий. Эти технологии носят сугубо профилактический характер и направлены на поддержание эмоционально-положительного тонуса воспитанников.

**Отличительные особенности программы** от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу ставится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

**Адресат программы.** Программа адресована детям 5-6 лет. Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего дошкольного возраста. К этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. В этом возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы к физическим нагрузкам. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. Вместе с тем переносимые физические нагрузки должны находиться в зоне «умеренного напряжения». Рассматриваемый возрастной период в жизни детей 5-6 лет наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых

способностей, силы, выносливости и гибкости. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д. Количественный состав обучающихся в группе – 15 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации занятий** – групповая. Группа формируется из обучающихся одного возраста: мальчики и девочки. Состав группы – постоянный.

**Объем и срок освоения программы, режим занятий**

Курс программы «Тренажеры» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 2 раза в неделю. Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 72 часа, из которых 28 - теоретические занятия, 44 - практические. Образовательный процесс проводится два раза в неделю. Продолжительность занятий - по 25 мин. 2 раза в неделю в течении всего учебного года.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – сохранение и укрепление здоровья детей путем использования детских тренажеров, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Программа предполагает решение следующих **задач**:

- Обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;
- обогащать двигательный опыт детей через занятия на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки;
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (*крупные, средние, мелкие*);
- развивать у детей основные физические качества (*силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.*) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на тренажерах, учить соблюдать эти правила;
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

## **1.3. Содержание программы**

**Количество учебных часов**

Программа рассчитана на 72 учебных часа, из которых 28 - теоретические занятия, 44 - практические.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на *три этапа*:

**На первом этапе** обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для

того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

**На втором этапе** упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

**На третьем этапе** происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теоретические	Практические	
1	Мониторинг	4	1	3	Наблюдение
2	Солдатики - куклы	2	1	1	Соревнование
3	Деревца	2	1	1	Наблюдение
4	Осенние листья	2	1	1	Наблюдение
5	Пальчики в лесу	2	1	1	Дидактическая игра
6	Пружинки	2	1	1	Наблюдение
7	Стойкий оловянный солдатик	3	1	2	Конкурс
8	Качалочка	3	1	2	Наблюдение
9	Самолет	3	1	2	Наблюдение
10	Снежок	3	1	2	Наблюдение
11	Шарик	3	1	2	Наблюдение
12	Бегемотик	2	1	1	Наблюдение
13	Гвозди	2	1	1	Наблюдение
14	Мороз-красный нос	2	1	1	Подвижная игра
15	Два и три	2	1	1	Соревнования
16	Червячок	2	1	1	Наблюдение
17	Пловцы	2	1	1	Наблюдение
18	Рыбаки и рыбки	3	1	2	Дидактическая игра
19	Качалочка	3	1	2	Наблюдение
20	Ветер	2	1	1	Наблюдение
21	Дерево	2	1	1	Наблюдение
22	Воротца	2	1	1	Соревнования
23	Балерина	3	1	2	Наблюдение
24	Черепашка	3	1	2	Наблюдение
25	Астры	3	1	2	Наблюдение
26	Водяной	2	1	1	Подвижная игра
27	Лягушата	2	1	1	Наблюдение
28	Мониторинг	4	1	3	Наблюдение
	Итого	72	28	44	

#### 1.4. Планируемые результаты

Реализация образовательной программы будет способствовать достижению следующих результатов:

##### **личностных:**

- воспитание у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- формирование осознанного отношения к своему здоровью;

##### **метапредметных:**

- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств);
- развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы;

##### **предметных:**

- обеспечение двигательной активности детей посредством разнообразных, увлекательных, совместных занятий вместе с детьми.

### Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

#### 2.1. Календарный учебный график

##### Продолжительность учебного года

Начало учебного года	Окончание учебного года	Продолжительность учебного года
01.09.2022	20.05.2023	36 недель (180 дней)

##### Сроки и продолжительность учебных периодов

Учебный период	Начало и окончание полугодия	Количество учебных недель по 5-дневной учебной недели	Праздничные дни
1 полугодие	01.09.2022-28.12.2022	17 недель (85 дней)	04.11.2021
2 полугодие	10.01.2023-20.05.2023	19 недель (95 дней)	23.02.2023 08.03.2023 02.05.2023 09.05.2023

##### Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Начало и окончание каникул	Количество каникулярных дней
Зимние	30.12.2022-09.01.2023	12 дней

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-технические условия.

Занятия кружка «Тренажеры» проводятся в физкультурном зале площадью 46,6 кв.м. В спортивном зале имеется зона для тренажеров.

Дизайн и конструкция тренажеров соответствуют условиям эксплуатации в закрытых помещениях.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

### Перечень физкультурного оборудования для тренажерного зала

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
1.Тренажеры простейшего типа	Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса
	Детские эспандеры	Для развития мышц плечевого пояса
	Диски «Здоровье»	Для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
	Мячи - массажеры	Для массажа кистей рук
	Большие мячи - массажеры	Для массажа мышц разных частей тела
2.Тренажеры сложного типа	«Велотренажер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - твистер»	Для тренировки координационных способностей
	«Бегущий по волнам»	Для развития моторно-двигательной системы
	«Беговая дорожка»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Мини - степпер»	Для развития выносливости и укрепления мышц ног
	«Универсальная силовая скамья»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Гребля»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Лихой наездник»	Для развития мышц плечевого пояса
	«Степпер с ручкой»	Для развития выносливости, для укрепления мышц ног
	«Гребной тренажер»	Для развития мышц плечевого
	«Мульти-Ровер»	Для развития выносливости
	«Виброплатформа»	Для оздоровительного воздействия на организм



	«Жим ногами»	Для развития мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса
	«Разгибание ног»	Для развития равновесия, укрепления мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса
	«Тренажер для пресса»	Для укрепления верхних и нижних мышц живота
3. Гимнастический комплекс	Гимнастическая лестница; Перекладина	Для развития мышц рук, ног, координационных способностей и упражнений с лазанием
4. Разное	Массажные дорожки; Мячи-ёжики; Доска ребристая; Валики массажные.	Для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
	Батут	Для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	Фитболы; Мячи прыгуны	Для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног

**Технические средства обучения:** аудио проигрыватель, видеокамера, фотоаппарат, мультимедийное оборудование.

**Наглядные пособия:** схемы, картотеки, фотоальбомы, видеоматериалы, мультимедийные презентации.

**Информационное - методическое обеспечение:** методические разработки по всем темам, мероприятий, интернет-источники.

**Кадровое обеспечение.** Педагог, реализующий данную программу, имеет высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### 2.3. Формы аттестации

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, наблюдение, дидактическая игра, конкурсы, соревнования, открытые и итоговые занятия.	Отзывы детей и родителей, фото и видео.	Открытые занятия

## **2.4. Оценочные материалы**

- Отзывы детей и родителей;
- фото и видео;
- открытые и итоговые занятия.

## **2.5. Методические материалы**

### **Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются разнообразные формы работы с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- логоритмика
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В период обучения для проведения образовательной деятельности используются следующие **методы**: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

#### **К специфическим методам физического воспитания относятся:**

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике работы на тренажёрах.

#### **Общепедагогические методы включают в себя:**

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются современные педагогические и информационные **технологии**:

- практико-ориентированный метод обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- игровые технологии.

#### **Формы и режим занятий**

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка к спортивным соревнованиям.

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Формы занятий: подгрупповые

**Методические и дидактические материалы:**

- схемы;
- картотеки;
- фотоальбомы;
- видеоматериалы;
- мультимедийные презентации.

## **Список литературы**

### **Литература для педагогов**

1. Алябьева Е.А. Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ/ Е.А. Алябьева. - М.: Издательство Скрипторий, 2004 г. – 24 с.
2. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой / ОЛ.И. Асташенко. - ТЦ Сфера, 2008 г, - 35 с.
3. Власенко Н.С. Фитнес в детском саду / Н.С. Власенко. – Пралеска, 2006 г. – 45 с.
4. Власенко Н.С. Фитнес для дошкольников / Н. С. Власенко. - Мозырь, 2008 г.- 64 с.
5. Гредкина Т. С. Тренажер для дошкольников / Т. С. Гредкина. - М.: Издательство Скрипторий, 2004 г. – 86 с.
6. Жукова Л. В. Занятия с тренажерами //Дошкольное воспитание. 2007. №5.
7. Рунова Н.А. Использование тренажеров в детском саду / Н. А. Рунова. - М., 2005 г. – 54 с.
8. Рунова Н.А. Движение день за днем / Н. А. Рунова. - М., 2007 г. – 87 с.

### **Литература для детей**

1. Филлипова С. О. Спутник руководителя физического воспитания/ С.О.Филлипова, СПб: Детство-пресс, 2007 г. – 106 с.
2. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детского дошкольного возраста /Т.А.Тарасова М: ТЦ Сфера 2006 г. – 89 с.
3. Анисимова Т.Г. Физическое развитие детей 5-7 лет / Т.Г. Анисимова, М: Издательство Учитель, 2009 г. – 98 с.
4. Фирилёва Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду /Е.Г.Фирилёва, СПб: Детство. - М. 2001 г. – 46 с.

### **Литература для родителей**

5. Сулим Е.В. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет / Сулим Е.В. - М: ТЦ Сфера, 2014 г. – 35 с.
6. Рунова М.А. Движение день за днем / М.А. Рунова. - М: Линка-пресс, 2007 г. – 56 с.
7. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста / СПб: Детство–пресс, 2015 г. – 115 с.
8. Силантьева С.В. Игры-забавы на участке детского сада / С.В. Силантьева. - М: ТЦ Сфера 2015 г. – 49 с.
9. Силаньева С.В. Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста /С.В.Силаньева, СПб: Детство –пресс 2013 г. – 154 с.

**Приложение**  
**Перспективный план**

Тема	Содержание		
	Вводная часть	Основная	Заключительная
Мониторинг	Выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств		
Солдатики – куклы	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение на восстановление дыхания «Паровозик»	ОРУ с малым мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Совушка – сова»	Веселый тренинг «Солдатики – куклы»
Деревца	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Задувание свечи»	ОРУ с малым мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Цапля на болоте»	Медленный бег. Веселый тренинг «Деревца»
Осенние листья	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырасти большой»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Медведь и пчелы»	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
Пальчики в лесу	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Очищающее дыхание «	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»

		Подвижная игра «Гуси – лебеди»	
Пружинки	разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Хлопок»	РУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Вороны и гнезда».	Ходьба по залу. Упражнение на коррекцию осанки «Пружинки»
Стойкий оловянный солдатик	ходьба и бег различными способами. Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.	РУ с обручем. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «У медведя во бору»	ходьба по залу. Весёлый тренинг «Стойкий оловянный солдатик»
Качалочка	разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Дыхательное упражнение «Маятник»	РУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	ходьба по залу с заданиями. Весёлый тренинг «Качалочка»
Самолет	Разновидности ходьбы и бега с выполнением заданий для рук. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Ловишка»	Ходьба по залу. Лёгкий бег. Веселый тренинг «Самолет»
Снежок	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо- влево. Дыхательное упражнение «Сердитый ежик»	ОРУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Два Мороза»	Ходьба врассыпную по залу с выполнением заданий. Веселый тренинг «Снежок»

Шарик	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	РУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба с заданиями. Самомассаж ног.
Бегемотик	Игровое упражнение Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Бегемотик»	РУ с большим мячом. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Ходьба с заданиями. Самомассаж ног.
Гвозди	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге (правой, левой), продвигаясь вперед. Дыхательное упражнение «Чудо – нос»	РУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Передай – встань»	Ходьба по залу с заданиями. Пальчиковая гимнастика «Гвозди»
Мороз-красный нос	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение в ходьбе по залу	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	Ходьба по залу в рассыпную Вис на гимнастической стенке.
Два и три	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки поочередно на правой и левой	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по	Медленный бег. Веселый тренинг «Два и три»

	ноге. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»	методу круговой тренировки. Подвижная игра «Удочка»	
Червячок	Разновидности ходьбы и бега. Игровое задание «Пауки и мухи»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Червячок»
Пловцы	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	ОРУ без предметов. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Ходьба и медленный бег. Игровое упражнение «Нос-пол-потолок»
Рыбаки и рыбки	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Подуем на...»	ОРУ со скакалкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба в рассыпную по залу с заданиями Упражнение в расслаблении мышц на фитболе
Качалочка	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Плечи»	ОРУ со скакалкой Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Самолёты»	Ходьба обычная Веселый тренинг «Качалочка»
Ветер	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение	ОРУ с малым мячом Работа на тренажерах по методу круговой	Упражнение на снятие напряжения и усталости



	«Волна»	тренировки Подвижная игра «Жмурки»	«Ветер»
Дерево	Ходьба, бег Дыхательное упражнение «Пловец кролем»	ОРУ с малым мячом Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на снятие напряжения и усталости «Дерево»
Воротца	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Заблудился»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы – весёлые ребята»	Игра малой подвижности «Воротца»
Балерина	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	ОРУ с гимнастической палкой. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Давайте поздороваемся»	Ходьба с выполнением заданий Игровое упражнение «Балерина»
Черепашка	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Вырастим большими»	ОРУ без предметов Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»	Упражнение на снятиенапряжения и усталости «Черепашка».
Астры	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «	ОРУ без предметов Работа на тренажерах по методу	Упражнение на снятие напряжения и усталости

	Поедем на автомобиле»	круговой тренировки Подвижная игра «Перелёт птиц»	«Астры»
Водяной	Разновидности ходьбы и бега Дыхательное упражнение «Каша кипит»	ОРУ с обручем Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Водяной, водяной...»	Ходьба с заданиями Релаксация «Слушай внимательно»
Лягушата	Разновидности ходьбы и бега дыхательное упражнение «Роза распускается»	ОРУ с обручем Работа на тренажерах по методу круговой тренировки Подвижная игра «Утки и охотники»	Веселый тренинг «Лягушата»
Мониторинг	Выявление основных показателей степени освоения программы. В ходе диагностики установить особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года		

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2,4,9,11	15.30	игра	4	Мониторинг	МАДОУ ДС №54	наблюдение
2	сентябрь	16,18	15.30	игра	2	Солдатики - куклы	МАДОУ ДС №54	наблюдение
3	сентябрь	23,25	15.30	игра	2	Деревца	МАДОУ ДС №54	наблюдение
4	октябрь	30,2	15.30	игра	2	Осенние листья	МАДОУ ДС №54	наблюдение
5	октябрь	7,9	15.30	игра	2	Пальчик и в лесу	МАДОУ ДС №54	наблюдение
6	октябрь	14,16	15.30	игра	2	Пружинки	МАДОУ ДС №54	наблюдение
7	октябрь	21, 23,28,	15.30	игра	3	Стойкий оловянный солдатик	МАДОУ ДС №54	наблюдение
8	ноябрь	30,6,11	15.30	игра	3	Качалочка	МАДОУ ДС №54	наблюдение
9	ноябрь	13,18,20	15.30	игра	3	Самолет	МАДОУ ДС №54	наблюдение
10	декабрь	25,27,2	15.30	игра	3	Снежок	МАДОУ ДС №54	наблюдение
11	декабрь	4,9,11	15.30	игра	3	Шарик	МАДОУ ДС №54	наблюдение
12	декабрь	16,18	15.30	игра	2	Бегемотик	МАДОУ ДС №54	наблюдение
13	декабрь	23,25	15.30	игра	2	Гвозди	МАДОУ ДС №54	наблюдение
14	январь	13,15	15.30	игра	2	Мороз-красный нос	МАДОУ ДС №54	наблюдение
15	январь	20,22	15.30	игра	2	Два и три	МАДОУ ДС №54	наблюдение
16	январь	27,29	15.30	игра	2	Червячок	МАДОУ ДС №54	наблюдение
17	февраль	3,5	15.30	игра	2	Пловцы	МАДОУ ДС №54	наблюдение

18	февраль	10,12,17	15.30	игра	3	Рыбаки и рыбки	МАДОУ ДС №54	наблюдение
19	февраль	19,24,26	15.30	игра	3	Качалочка	МАДОУ ДС №54	наблюдение
20	март	3,5	15.30	игра	2	Ветер	МАДОУ ДС №54	наблюдение
21	март	10,12	15.30	игра	2	Дерево	МАДОУ ДС №54	наблюдение
22	март	17,19	15.30	игра	2	Воротца	МАДОУ ДС №54	наблюдение
23	март	24,26,31	15.30	игра	3	Балерина	МАДОУ ДС №54	наблюдение
24	апрель	2,7,9	15.30	игра	3	Черепашка	МАДОУ ДС №54	наблюдение
25	май	14,16,21	15.30	игра	3	Астры	МАДОУ ДС №54	наблюдение
26	май	23,28	15.30	игра	2	Водяной	МАДОУ ДС №54	наблюдение
27	май	30,12	15.30	игра	2	Лягушатка	МАДОУ ДС №54	наблюдение
28	май	14,19,26,28	15.30	игра	4	Мониторинг	МАДОУ ДС №54	наблюдение