

муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 9 города Свободного (МДОАУ д/с №9 г. Свободного)

Принята

На педагогическом совете

Протокол №1

«31» 08. 2017 г.



Утверждаю
Заведующий МДОАУ д/с №9
г. Свободного
М.В. Кузнецова

ПРОГРАММА
дополнительного образования
по физической культуре

«Карпузы»

для средней группы

Воспитатель: С.А. Косицына
высшая квалификационная категория

г. Свободный

2017

ЦЕЛЬ:

Развитие индивидуальных способностей, креативности, самостоятельности, физическое совершенствование детей среднего дошкольного возраста посредством кружковой работы.

ЗАДАЧИ:

- Развитие двигательных навыков и умений, способности передавать в пластике музыкальный образ, используя различные виды движений; расширять интерес к подвижным играм.
- Способствовать оптимизации развития опорно-двигательного аппарата.
- Формировать потребность и способы реализации здорового образа жизни.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ:

Программа ориентирована на детей среднего дошкольного возраста, предполагает соблюдение требований к нагрузке. Каждый ребенок посещает кружок 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 20 минут

Основными формами организации обучения и развития являются: фронтальные развивающие занятия с группой детей в количестве 17 человек (в основе которых лежит личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога и ребенка).

Программа предусматривает педагога с родителями детей посещающих кружок в форме: итоговых открытых занятий, индивидуального консультирования.

Программа составлена на основе авторской программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и методик:

1. А.Л. Дулин «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации)
2. Г.Г. Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении»

ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРНЫЕ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ:

Вводная часть:

- Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;
- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.

Основная часть:

- Танцевально - ритмические упражнения (Фонограмма «Ритмическая мозаика»)

-Игровые упражнения, подвижные игры

Заключительная часть:

-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.

-Релаксационные упражнения на расслабление (Фонограмма по выбору педагога)

-Подведение итогов занятия.

Тематический план кружка

месяц	№ п/п	Тема
октябрь	1-2	День пожилого человека
	3-4	На прогулку мы идём
	5-6	Скелет наша опора
	7-8	По дорожке шагают наши ножки
ноябрь	9-10	В гости к игрушкам
	11-12	Забота о глазах
	13-14	Неделя здоровья
	15-16	Мамочка моя милая
декабрь	17-18	Зимушка-зима
	19-20	Снежинки
	21-22	Нам мороз нипочем
	23-24	Новогодняя сказка
январь	25-26	Зимние забавы
	27-28	Спортландия
	29-30	Неделя Вежливости
	31-32	Наша спинка
февраль	33-34	Давайте жить дружно
	35-36	Неболейка
	37-38	Защитники Родины
	39-40	Прощай зима, приходи весна
март	41-42	Спасибо мама!
	43-44	Верные друзья
	45-46	Весенний ручеек
	47-48	Птички невелички
апрель	49-50	Наши друзья животные
	51-52	Питание и витамины
	53-54	Веселые пешеходы
	55-56	Сильные и ловкие!
май	57-58	Первые цветочки
	59-60	Мы веселые ребята
	61-62	На лужайке
	63-64	День защиты детей

**Предполагаемые результаты обучения детей среднего дошкольного
возраста дополнительной платной образовательной услуги кружка по
развитию физических способностей**

(конец учебного года)

Воспитанник	Основная программа	Дополнительная общеразвивающая программа
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> - Название оборудования, инвентаря. - Название, содержание и правила программных игр. - Исходные положения в выполнении упражнений. - Правила безопасной деятельности в спортзале. - Части тела. 	<ul style="list-style-type: none"> - Исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе; - Названия стоек (основная стойка, узкая стойка, широкая стойка). - Выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
Иметь представление	<ul style="list-style-type: none"> - О правильной осанке. - О пользе физической культуры. - О различных способах выполнения упражнений. - О строении своего тела. - О разных видах спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - О доступных способах укрепления здоровья. - О спортсменах. - Об олимпийских играх. - О развитии психически и физически здоровой личности. - О формировании ЗОЖ.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений. - Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. 	<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; - Заботиться о своем здоровье; - Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь. - Использовать полученные знания и сформированные умения; - Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и

	<ul style="list-style-type: none"> - Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см. - Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд. - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. - Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. - Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону. - Выполнять действия по сигналу; 	<p>творчески выполнять движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений
--	--	--

ОКТАБРЬ

№ п/п	Задачи	Структура	Методическое обеспечение	
1 з.	1. Учить подпрыгивать на месте, меняя положение ног: вместе-врозь. 2. Прокатывать обруч по прямой дорожке. 3. Развивать ловкость. 4. Упражнять в умении сочетать движения с музыкой и словами. 5. Развивать интерес к	Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Веселые путешест-	Обручи, звукозапись, маски, коврики.	1. А.Л. Дулин «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации) 2.Г.Г.Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении»

	занятию.	венники») <ul style="list-style-type: none"> -Игровые упражнения, подвижная игра («Птички и кошка») Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Летняя ночь») -Подведение итогов занятия. 		
2 з.	1. Учить подпрыгивать на месте, меняя положение ног: вместе-врозь. 2. Прокатывать обруч по прямой дорожке. 3. Развивать ловкость. 4. Упражнять в умении сочетать движения с музыкой и словами. 5. Развивать интерес к занятию.	Вводная часть: <ul style="list-style-type: none"> -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> -Танцевально-ритмические упражнения («Веселые путешественники») <ul style="list-style-type: none"> -Игровые упражнения, подвижная игра («Птички и кошка») Заключительная часть: <ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Летняя ночь») -Подведение итогов занятия. 	Обручи, звукозапись, маски, коврики	
3 з.	1. Учить пролезать	Вводная часть:	Мячи,	

	<p>между предметами, соблюдая последовательность движений рук и ног.</p> <p>2. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах с заданием.</p> <p>3. Развивать ловкость, быстроту бега.</p> <p>4. Продолжать развивать умение слушать слова и музыку.</p>	<p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Веселые путешественники»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Птички и кошка»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Летняя ночь»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>	<p>гимнастические палки, маска, аудиозапись.</p>	
4 з.	<p>1. Учить пролезать между предметами, соблюдая последовательность движений рук и ног.</p> <p>2. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах с заданием.</p> <p>3. Развивать ловкость, быстроту бега.</p> <p>4. Продолжать развивать умение слушать слова и музыку.</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Веселые путешественники»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Птички и кошка»)</p> <p>Заключительная часть:</p>	<p>Мячи, гимнастические палки, маска, аудиозапись.</p>	

		<p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Летняя ночь») -Подведение итогов занятия.</p>		
<p>5 з.</p>	<p>1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом. 2. Упражнять в пролезании между предметами. 3. Развивать ловкость. 4. Сочетать свои движения с музыкальным сопровождением и словами.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Веселые путешественники») -Игровые упражнения, подвижная игра («Зайцы и волк») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых на море») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Гимнастические скамейки, обручи, палки, звукозапись.</p>	
<p>6 з.</p>	<p>1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом. 2. Упражнять в пролезании между</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с исполь-</p>	<p>Гимнастические скамейки, обручи, палки, звукозапись.</p>	

	<p>предметами. 3. Развивать ловкость. 4. Сочетать свои движения с музыкальным сопровождением и словами.</p>	<p>зованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Веселые путешественники») -Игровые упражнения, подвижная игра («Зайцы и волк») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых на море») -Подведение итогов занятия.</p>		
7 з.	<p>1. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. 3. Развивать ловкость и быстроту реакции. 4. Упражнять в умении сочетать движения с музыкой и словами.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Веселые путешественники») -Игровые упражнения, подвижная игра («Зайцы и волк») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на</p>	<p>Гимнастические скамейки, мячи, маска волка, звукозапись.</p>	

8 з.	<p>1. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке сохраняя равновесие.</p> <p>3. Развивать ловкость и быстроту реакции.</p> <p>4. Упражнять в умении сочетать движения с музыкой и словами.</p>	<p>расслабление («Отдых на море») -Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Веселые путешественники») -Игровые упражнения, подвижная игра («Зайцы и волк»)</p> <p>Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых на море») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Гимнастические скамейки, мячи, маска волка, звукозапись</p>	
------	--	--	--	--

НОЯБРЬ

№ п/п	Задачи	Структура	Методическое обеспечение
-------	--------	-----------	--------------------------

<p>1 з.</p>	<p>1. Учить подпрыгивать на двух ногах на месте, стараясь достать предмет, подвешенный выше поднятой руки. 2. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. 3. Развивать способность ориентироваться в спортивном зале. 4. Развитие координации, точности движений, выразительности, пластики, умения вслушиваться в слова и музыку, точно передавать все нюансы песенки в движениях.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Рыбачок») -Игровые упражнения, подвижная игра («Самолеты») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых в волшебном лесу») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Предмет на веревочке, мячи, 3 флажка, звукозапись.</p>	<p>1. А.Л. Дулин «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации) 2.Г.Г.Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении»</p>
<p>2 з.</p>	<p>1. Учить подпрыгивать на двух ногах на месте, стараясь достать предмет, подвешенный выше поднятой руки. 2. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. 3. Развивать способность ориентироваться в спортивном зале. 4. Развитие координации, точности движений,</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Рыбачок») -Игровые упражнения, подвижная игра («Самолеты») Заключительная</p>	<p>Предмет на веревочке, мячи, 3 флажка, звукозапись.</p>	

	<p>выразительности, пластики, умения вслушиваться в слова и музыку, точно передавать все нюансы песенки в движениях.</p>	<p>часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых в волшебном лесу») -Подведение итогов занятия.</p>		
3 з.	<p>1.Учить проползать под предметами (согласованность движений рук и ног). 2. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах, на месте, доставая руками предмет, подвешенный выше головы. 3. Развивать ловкость, глазомер. 4. Развивать умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавать все нюансы песенки в движениях.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Рыбачок») -Игровые упражнения, подвижная игра («Подбрось, поймай») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых в волшебном лесу») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Стойки, обручи, предмет на веревочке, запись кассеты с песенкой «Рыбачок».</p>	
4 з.	<p>1.Учить проползать под предметами (согласованность</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p>	<p>Стойки, обручи, предмет на</p>	

<p>5 з.</p>	<p>движений рук и ног). 2. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах, на месте, доставая руками предмет, подвешенный выше головы. 3. Развивать ловкость, глазомер. 4. Развивать умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавать все нюансы песенки в движениях.</p> <p>1. Учить сохранять равновесие при беге по наклонной поверхности (положение туловища). 2. Упражнять в пролезании под предмет. 3. Закреплять навыки подпрыгивания до предмета. 4. Развивать координацию, точность движений, выразительность, пластику.</p>	<p>тельной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: - Танцевально-ритмические упражнения («Рыбачок») - Игровые упражнения, подвижная игра («Подбрось, поймай») Заключительная часть: - Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. - Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых в волшебном лесу») - Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть: - Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: - Танцевально-ритмические упражнения («Рыбачок») - Игровые упражнения, подвижная игра («Поймай комара») Заключительная часть: - Круговая тренировка с использованием</p>	<p>веревочке, записи кассеты с песенкой «Рыбачок».</p> <p>Длинный шнур, 2 погремушки, удочка, звукозапись.</p>	
-------------	--	---	--	--

	<p>музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Водопад») -Подведение итогов занятия.</p>			
<p>6 з.</p>	<p>1. Учить сохранять равновесие при беге по наклонной поверхности (положение туловища). 2. Упражнять в пролезании под предмет. 3. Закреплять навыки подпрыгивания до предмета. 4. Развивать координацию, точность движений, выразительность, пластику.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Рыбачок») -Игровые упражнения, подвижная игра («Поймай комара») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Водопад») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Длинный шнур, 2 погремушки, удочка, звукозапись.</p>	
<p>7 з.</p>	<p>1. Учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой (движение руки). 2. Упражнять в умении сохранять равновесие при беге по наклонной</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p>	<p>По 1 мячу на каждого, дуги, наклонная доска, звукозапись.</p>	

<p>8 з.</p>	<p>поверхности. 3. Учить передавать характер героев. 4. Добиваться точности выполнения движений, в соответствии с музыкой и словами.</p> <p><i>Итоговое квартальное занятие</i></p> <p>1. Учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой (движение руки). 2. Упражнять в умении сохранять равновесие при беге по наклонной поверхности. 3. Учить передавать характер героев. 4. Добиваться точности выполнения движений, в соответствии с музыкой и словами</p>	<p>Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Рыбачок») -Игровые упражнения, подвижная игра («У медведя во бору») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Водопад») -Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Рыбачок») -Игровые упражнения, подвижная игра («У медведя во бору») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Водопад»)</p>	<p>По 1 мячу на каждого, дуги, наклонная доска, звукозапись.</p>	
-------------	--	---	--	--

		-Подведение итогов занятия.		
--	--	-----------------------------	--	--

ДЕКАБРЬ

№ п/п	Задачи	Структура	Методическое обеспечение	
1 з.	<p>1. Учить подпрыгивать на месте, на двух ногах с чередованием с ходьбой.</p> <p>2. Упражнять в отбивании мяча после удара об пол правой и левой рукой.</p> <p>3. Развивать ловкость, быстроту бега.</p> <p>4. Развивать выразительность пластики, точности и ловкости движений.</p> <p>5. Развивать умение представлять образ радуги, ее красоту.</p>	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Танцевально-ритмические упражнения («Чебурашка») -Игровые упражнения, подвижная игра («Парные ловишки») <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга») 	<p>Бруски поролона, по 1 мячу на каждого диаметр 20 см., звукозапись.</p>	<p>1. А.Л. Дулин «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации)</p> <p>2. Г.Г.Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении»</p>

<p>2 з.</p>	<p>1. Учить подпрыгивать на месте, на двух ногах с чередованием с ходьбой. 2. Упражнять в отбивании мяча после удара об пол правой и левой рукой. 3. Развивать ловкость, быстроту бега. 4. Развивать выразительность пластики, точности и ловкости движений. 5. Развивать умение представлять образ радуги, ее красоту.</p>	<p>-Подведение итогов занятия. Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Чебурашка») -Игровые упражнения, подвижная игра («Парные ловишки») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Бруски поролона, по 1 мячу на каждого диаметр 20 см., звукозапись.</p>	
<p>3 з.</p>	<p>1. Учить ползать «змейкой» между предметами (согласованность в движении рук и ног). 2. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах серийно с небольшими перерывами. 3. Развивать ловкость, внимание. 4. Развивать выразительность</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Чебурашка») -Игровые упражнения, подвижная игра</p>	<p>Мячи на каждого, городки и стойки для игры в футбол, звукозапись.</p>	

	<p>пластики и ловкость в движениях. .</p> <p>5. Развивать умение представлять образ радуги, ее красоту.</p>	<p>(«Школа мяча»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>		
4 з.	<p>1.Учить ползать «змейкой» между предметами (согласованность в движении рук и ног).</p> <p>2. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах серийно с небольшими перерывами.</p> <p>3. Развивать ловкость, внимание.</p> <p>4. Развивать выразительность пластики и ловкость в движениях. .</p> <p>5. Развивать умение представлять образ радуги, ее красоту.</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Чебурашка»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Школа мяча»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>	<p>Мячи на каждого, городки и стойки для игры в футбол, звукозапись.</p>	
5 з.	<p>1.Учить ходить По ребристой доске на носках сохраняя</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p>	<p>Поролоновые подушечки, кегли,</p>	

<p>6 з.</p>	<p>равновесие. 2. Упражнять в лазанье «змейкой» между кеглями . 3. Учить сочетать слова и движения. 4. Развивать выразительность пластики, точность и ловкость в движениях. 5. Отражать характерные особенности в движениях.</p> <p>1. Учить ходить по ребристой доске на носках сохраняя равновесие. 2. Упражнять в лазанье «змейкой» между кеглями . 3. Учить сочетать слова и движения. 4. Развивать выразительность пластики, точность и ловкость в движениях. 5. Отражать характерные особенности в движениях.</p>	<p>тельной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Чебурашка») -Игровые упражнения, подвижная игра («Зайка серый») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Рыбки») -Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Чебурашка») -Игровые упражнения, подвижная игра («Зайка серый») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального</p>	<p>ребристая доска, звукозапись.</p> <p>Поролоновые подушечки, кегли, ребристая доска, звукозапись.</p>	
-------------	---	---	---	--

7 з.	<p>1. Учить ударять мяч о землю и ловить после хлопка в ладоши.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе на носках по ребристой доске.</p> <p>3. Отражать характер героев в своих движениях.</p> <p>4. Развивать красоту движений, ритмичность их выполнения.</p>	<p>сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Рыбки»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Чебурашка»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Котята и щенята»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Рыбки»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>	<p>2 ребристые доски, 2 гимнастические скамейки, по одному мячу, звукозапись.</p>	
8 з.	<p>1. Учить ударять мяч о землю и ловить после хлопка в ладоши.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе на носках по ребристой доске.</p> <p>3. Отражать характер героев в своих</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p>	<p>2 ребристые доски, 2 гимнастические скамейки, по одному мячу, звукозапись.</p>	

	<p>движениях. 4. Развивать красоту движений, ритмичность их выполнения.</p>	<p>-Танцевально-ритмические упражнения («Чебурашка») -Игровые упражнения, подвижная игра («Котята и щенята») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Рыбки») -Подведение итогов занятия.</p>		
--	---	---	--	--

ЯНВАРЬ

№ п/п	Задачи	Структура	Методическое обеспечение	
1 з.	<p>1. Учить прыгать на двух ногах продвигаясь вперед из обруча в обруч. 2. Упражнять в ударах мяча о пол и ловле после хлопка в ладоши. 3. Передавать характер движений в соответствии со словами. 4. Развивать чувства ритма, выразительности движений, воображения.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Плюшевый медвежонок») -Игровые упражнения, подвижная игра («Зайка серый умывается») Заключительная часть: -Круговая тренировка</p>	Обручи, мячи, звукозапись.	<p>1. А.Л. Дулин «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации) 2.Г.Г.Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении»</p>

<p>2 з.</p>	<p>1. Учить прыгать на двух ногах продвигаясь вперед из обруча в обруч. 2. Упражнять в ударах мяча о пол и ловле после хлопка в ладоши. 3. Передавать характер движений в соответствии со словами. 4. Развивать чувства ритма, выразительности движений, воображения.</p>	<p>с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Волшебный сон) -Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Плюшевый медвежонок») -Игровые упражнения, подвижная игра («Зайка серый умывается») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Волшебный сон) -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Обручи, мячи, звукозапись.</p>	
<p>3 з.</p>	<p>1. Учить перешагивать через набивные мячи (сохраняя равновесие).</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая</p>	<p>Дорожка из брусков, набивные мячи, звукозапись.</p>	

	<p>2. Сочетать движения со словами игры.</p> <p>3. Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения.</p> <p>4. Учить слушать музыку.</p>	<p>тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Танцевально-ритмические упражнения («Плюшевый медвежонок») -Игровые упражнения, подвижная игра («По ровненькой дорожке») <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Волшебный сон») -Подведение итогов занятия. 		
4 з.	<p>1. Учить перешагивать через набивные мячи (сохраняя равновесие).</p> <p>2. Сочетать движения со словами игры.</p> <p>3. Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображения.</p> <p>4. Учить слушать музыку.</p>	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Танцевально-ритмические упражнения («Плюшевый медвежонок») -Игровые упражнения, подвижная игра («По ровненькой дорожке») <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка 	<p>Дорожка из брусков, набивные мячи, звукозапись.</p>	

		<p>с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Волшебный сон») -Подведение итогов занятия.</p>		
5 з.	<p>1. Учить сохранять равновесие при перешагивании через набивные мячи. 2. Упражнять в ползании на четвереньках, в прыжках из обруча в обруч. 3. Упражнять в беге в рассыпную. 4. Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображение.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Плюшевый медвежонок») -Игровые упражнения, подвижная игра («Самолеты») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Летняя ночь») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Набивные мячи, обручи, подставки для флажков трех цветов, звукозапись.</p>	
6 з.	<p>1. Учить сохранять равновесие при перешагивании через набивные мячи. 2. Упражнять в ползании на</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с исполь-</p>	<p>Набивные мячи, обручи, подставки для флажков трех цветов, звукозапись.</p>	

	<p>четвереньках, в прыжках из обруча в обруч.</p> <p>3. Упражнять в беге в рассыпную.</p> <p>4. Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображение.</p>	<p>зованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Танцевально-ритмические упражнения («Плюшевый медвежонок») -Игровые упражнения, подвижная игра («Самолеты») <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Летняя ночь») -Подведение итогов занятия. 		
7 з.	<p>1.Учить бросать мяч друг другу и ловить (точность передачи).</p> <p>2. Упражнять в перешагивании через набивные мячи.</p> <p>3. Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображение.</p>	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Танцевально-ритмические упражнения («Плюшевый медвежонок») -Игровые упражнения, подвижная игра («Пастух и стадо») <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. 	Набивные мячи, мячи резиновые, звукозапись.	

<p>8 з.</p>	<p>1. Учить бросать мяч друг другу и ловить (точность передачи). 2. Упражнять в перешагивании через набивные мячи. 3. Развитие чувства ритма, выразительности движений, воображение.</p>	<p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Летняя ночь») -Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Плюшевый медвежонок») -Игровые упражнения, подвижная игра («Пастух и стадо») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Летняя ночь») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Набивные мячи, мячи резиновые, звукозапись.</p>	
--------------------	--	--	--	--

№ п/п	Задачи	Структура	Методическое обеспечение	
1 з.	<p>1. Учить прыгать на одной ноге (толчок).</p> <p>2. Упражнять в бросках мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать внимание, чувства ритма, выразительность, точность и координацию движений.</p> <p>4. Учить отражать красоту музыки, развивать воображение.</p>	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Танцевально-ритмические упражнения («Куклы неваляшки») -Игровые упражнения, подвижная игра («Цветные автомобили») <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых на море») -Подведение итогов занятия. 	<p>Мячи по количеству детей, диаметр 20 см., 3 флажка, звукозапись.</p>	<p>1. А.Л. Дулин «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации)</p> <p>2.Г.Г.Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении»</p>
2 з.	<p>1. Учить прыгать на одной ноге (толчок).</p> <p>2. Упражнять в бросках мяча друг другу.</p> <p>3. Развивать внимание, чувства ритма, выразительность, точность и координацию движений.</p> <p>4. Учить отражать</p>	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Танцевально-ритмические упражнения («Куклы неваляшки») -Игровые упражне- 	<p>Мячи по количеству детей, диаметр 20 см., 3 флажка, звукозапись.</p>	

<p>3 з.</p>	<p>красоту музыки, развивать воображение.</p> <p>1. Учить ходить на четвереньках, опираясь на стопы и ладони (координация движений).</p> <p>2. Упражнять в прыжках на одной ноге.</p> <p>3. Развивать точность и ловкость.</p> <p>4. Развивать, чувства ритма, выразительность.</p> <p>5. Учить отражать в движениях красоту музыки.</p> <p>1. Учить ходить на</p>	<p>ния, подвижная игра («Цветные автомобили») Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых на море»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Куклы неваляшки»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Подбрось-поймай»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых на море»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть:</p>	<p>Стойки, веревочки, мячи диаметр 20 см., звукозапись.</p> <p>Стойки,</p>	
-------------	--	--	--	--

<p>4 з.</p>	<p>четвереньках, опираясь на стопы и ладони (координация движений). 2. Упражнять в прыжках на одной ноге. 3. Развивать точность и ловкость. 4. Развивать, чувства ритма, выразительность. 5. Учить отражать в движениях красоту музыки.</p>	<p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Куклы неваляшки») -Игровые упражнения, подвижная игра («Подбрось-поймай») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых на море») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>веревочки, мячи диаметр 20см., звукозапись.</p>	
<p>5 з.</p>	<p>1.Учить перешагивать одну за другой рейки лестницы (равновесие). 2. Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. 3. Упражнять в подпрыгивании до предмета. 4. Развивать точность и координацию движений.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Куклы неваляшки») -Игровые упражнения, подвижная игра («Поймай комара») Заключительная часть: -Круговая тренировка</p>	<p>2 лестницы, поролоновые подушки, комар на веревочке, звукозапись.</p>	

6 з.	<p>1. Учить перешагивать одну за другой рейки лестницы (равновесие).</p> <p>2. Упражнять в ползании на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p>3. Упражнять в подпрыгивании до предмета.</p> <p>4. Развивать точность и координацию движений.</p>	<p>с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых в волшебном лесу»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Куклы неваляшки»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Поймай комара»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых в волшебном лесу»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>	<p>2 лестницы, поролоновые подушки, комар на веревочке, звукозапись.</p>	
7 з.	<p>1. Учить бросать мяч друг другу из-за головы.</p> <p>2. Упражнять в перешагивании реек</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая</p>	<p>Мячи диаметр 15 см., рули, флажки, 3 цветные подставки с</p>	

	<p>лестницы. 3. Развивать чувство ритма. 4. Упражнять в нахождении своего гаража (по цвету).</p>	<p>тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Куклы неваляшки») -Игровые упражнения, подвижная игра («Цветные автомобили») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых в волшебном лесу») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>цифрами 1, 2, 3, звукозапись.</p>	
<p>8 з.</p>	<p><i>Итоговое квартальное занятие</i> 1. Учить бросать мяч друг другу из-за головы. 2. Упражнять в перешагивании реек лестницы. 3. Развивать чувство ритма. 4. Упражнять в нахождении своего гаража (по цвету).</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Куклы неваляшки») -Игровые упражнения, подвижная игра («Цветные автомобили») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием</p>	<p>Мячи диаметр 15 см., рули, флажки, 3 цветные подставки с цифрами 1, 2, 3, звукозапись.</p>	

		<p>музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Отдых в волшебном лесу»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>		
--	--	--	--	--

МАРТ

№ п/п	Задачи	Структура	Методическое обеспечение	
1 з.	<p>1. Учить ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони (согласованность движений рук и ног).</p> <p>2. Упражнять в прыгивании с h-30 см.</p> <p>3. Упражнять в отбивании и ведении мяча.</p> <p>4. Развивать музыкальный слух, быстроту реакции, память, выразительность движений.</p> <p>5. Учить отражать в движениях шум воды.</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Разноцветная игра»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Школа мяча»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Водопад»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>	<p>Мячи диаметр 20 см., гимнастическая скамейка с h-30 см., звукозапись.</p>	<p>1. А.Л. Дулин «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации)</p> <p>2.Г.Г.Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении»</p>

<p>2 з.</p>	<p>1. Учить ползать по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони (согласованность движений рук и ног). 2. Упражнять в прыгивании с h-30 см. 3. Упражнять в отбивании и ведении мяча. 4. Развивать музыкальный слух, быстроту реакции, память, выразительность движений. 5. Учить отражать в движениях шум воды.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Разноцветная игра») -Игровые упражнения, подвижная игра («Школа мяча») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Водопад») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Мячи диаметр 20 см., гимнастическая скамейка с h-30 см., звукозапись.</p>	
<p>3 з.</p>	<p>1. Учить ходьбе по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (равновесие). 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Развивать музыкальный слух, быстроту реакции.. 4. Упражнять в прыгивании с</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Разноцветная игра») -Игровые упражнения, подвижная игра («Лиса в курятнике»)</p>	<p>2 гимнастические скамейки, маска лисы, звукозапись.</p>	

	<p>высоты, увертывании от «лисы».</p>	<p>Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Водопад») -Подведение итогов занятия.</p>		
4 з.	<p>1.Учить ходьбе по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (равновесие). 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Развивать музыкальный слух, быстроту реакции.. 4. Упражнять в прыгивании с высоты, увертывании от «лисы».</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Разноцветная игра») -Игровые упражнения, подвижная игра («Лиса в курятнике») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Водопад») -Подведение итогов занятия.</p>	2 гимнастические скамейки, маска лисы, звукозапись.	
5 з.	<p>1.Учить прыгивать с высоты (приземление).</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p>	10-12 обручей, 1 мяч на двух диаметр 20 см.,	

	<p>2. Упражнять в бросках двумя руками из-за головы друг другу.</p> <p>3. Развивать музыкальный слух, быстроту реакции, память, внимание, выразительность движений.</p> <p>4. Развивать умение вслушиваться в звуки, выполнять движения плавно.</p>	<p>тельной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Разноцветная игра»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Найди себе пару»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Водопад»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>	<p>гимнастическая скамейка, звуозапись.</p>	
<p>6 з.</p>	<p>1.Учить спрыгивать с высоты (приземление).</p> <p>2. Упражнять в бросках двумя руками из-за головы друг другу.</p> <p>3. Развивать музыкальный слух, быстроту реакции, память, внимание, выразительность движений.</p> <p>4. Развивать умение вслушиваться в звуки, выполнять движения плавно.</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Разноцветная игра»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Найди себе пару»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка</p>	<p>10-12 обручей, 1 мяч на двух диаметр 20 см., гимнастическая скамейка, звукозапись.</p>	

	<p>с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Водопад») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>7 з. 1. Учить перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны. 3. Развивать музыкальный слух, быстроту реакции, выразительность движений, память, воображение. 4. Учить отражать в движении характерные особенности домашних животных.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Разноцветная игра») -Игровые упражнения, подвижная игра («Пастух и стадо») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Сетка, мячи, гимнастическая скамейка, дудочка для пастуха, звукозапись.</p>
<p>8 з.</p>	<p>1. Учить перебрасывать мяч двумя руками из-за головы через препятствия. 2. Упражнять в</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с исполь-</p>	<p>Сетка, мячи, гимнастическая скамейка, дудочка для пастуха, звукозапись.</p>	

	<p>ходьбе по гимнастической скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны.</p> <p>3. Развивать музыкальный слух, быстроту реакции, выразительность движений, память, воображение.</p> <p>4. Учить отражать в движении характерные особенности домашних животных.</p>	<p>зованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Разноцветная игра»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Пастух и стадо»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>		
--	---	---	--	--

АПРЕЛЬ

№ п/п	Задачи	Структура	Методическое обеспечение	
1 з.	<p>1. Учить последовательно, перепрыгивать через 5-6 линий (толчок ногами).</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы через препятствия.</p> <p>3. Учить находить место в колонне.</p> <p>4. Развивать координацию движений, чувство ритма, образное</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Кузнечик»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Самолеты»)</p> <p>Заключительная</p>	<p>Стойки, сетка, 3 флажка, шнуры, звукозапись.</p>	<p>1. А.Л. Дулин «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации)</p> <p>2. Г.Г. Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении»</p>

	восприятие музыки.	часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга») -Подведение итогов занятия.		
2 з.	1. Учить последовательно, перепрыгивать через 5-6 линий (толчок ногами). 2. Упражняться в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы через препятствия. 3. Учить находить место в колонне. 4. Развивать координацию движений, чувство ритма, образное восприятие музыки.	Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Кузнечик») -Игровые упражнения, подвижная игра («Самолеты») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга») -Подведение итогов занятия.	Стойки, сетка, 3 флажка, шнуры, звукозапись.	
3 з.	1. Учить ползать по наклонной гимнастической	Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;	12 веревочек, шнур, сетка, мяч,	

	<p>скамейке. 2. Упражнять в последовательном перепрыгивании через 5-6 линий. 3. Упражнять в подаче мяча броском сверху из-за головы. 4. Развивать координацию движений, чувство ритма, воображение.</p>	<p>тельной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Кузнечик») -Игровые упражнения, подвижная игра («Мяч через сетку») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>звукозапись.</p>	
<p>4 з.</p>	<p>1.Учить ползать по наклонной гимнастической скамейке. 2. Упражнять в последовательном перепрыгивании через 5-6 линий. 3. Упражнять в подаче мяча броском сверху из-за головы. 4. Развивать координацию движений, чувство ритма, воображение.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Кузнечик») -Игровые упражнения, подвижная игра («Мяч через сетку») Заключительная часть: -Круговая тренировка</p>	<p>12 веревочек, шнур, сетка, мяч, звукозапись.</p>	

<p>5 з.</p>	<p>1. Учить перешагивать невысокие препятствия при ходьбе по гимнастической скамейке (равновесие). 2. Упражнять в ползании на четвереньках по наклонной скамейке. 3. Развивать координацию движений, чувство ритма, образное восприятие.</p>	<p>с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга») -Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Кузнечик») -Игровые упражнения, подвижная игра («Зайцы и волк») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, длинный шнур, мячи, кирпичики, звукозапись.</p>	
<p>6 з.</p>	<p>1. Учить перешагивать невысокие препятствия при ходьбе по гимнастической</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с исполь-</p>	<p>Гимнастическая скамейка, длинный шнур, мячи, кирпичики, звукозапись.</p>	

	<p>скамейке (равновесие). 2. Упражнять в ползании на четвереньках по наклонной скамейке. 3. Развивать координацию движений, чувство ритма, образное восприятие.</p>	<p>зованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Кузнечик») -Игровые упражнения, подвижная игра («Зайцы и волк») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Радуга») -Подведение итогов занятия.</p>		
7 з.	<p>1.Учить перебрасывать мяч прямой рукой сверху через препятствия. 2. Упражнять в перешагивании невысоких препятствий при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Развивать ловкость, внимание, чувство ритма, образное восприятие музыки. и быстроту реакции. 4. Упражнять в умении сочетать движения с музыкой и словами.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Кузнечик») -Игровые упражнения, подвижная игра («У медведя во бору») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального</p>	<p>Длинный шнур, стенка из обручей, флажок, мячи диаметр 20 см., звукозапись.</p>	

<p>8 з.</p>	<p>1. Учить перебрасывать мяч прямой рукой сверху через препятствия. 2. Упражнять в перешагивании невысоких препятствий при ходьбе по гимнастической скамейке. 3. Развивать ловкость, внимание, чувство ритма, образное восприятие музыки. и быстроту реакции. 4. Упражнять в умении сочетать движения с музыкой и словами.</p>	<p>сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Рыбки») -Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Кузнечик») -Игровые упражнения, подвижная игра («У медведя во бору») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Рыбки») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Длинный шнур, стенка из обручей, флажок, мячи диаметр 20 см., звукозапись.</p>	
-------------	--	--	---	--

МАЙ

№ п/п	Задачи	Структура	Методическое обеспечение	
1 з.	<p>1. Учить перепрыгивать через 2-3 предмета h-10 см (приземление мягкое).</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча прямой рукой сверху через препятствия.</p> <p>3. Развитие меткости, плавность движений рук.</p> <p>4. Формирование навыков пружинить ногами во время маховых движений руками.</p> <p>5. Развитие музыкального слуха, выразительности, пластики, воображения.</p>	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Танцевально-ритмические упражнения («Белочка») -Игровые упражнения, подвижная игра («Пробеги с вертушкой») <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Рыбки») -Подведение итогов занятия. 	<p>Сетка или шнур, мяч, кубики h-10 см, звукозапись.</p>	<p>1. А.Л. Дулин «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации)</p> <p>2.Г.Г.Колос «Сенсорная комната в дошкольном учреждении»</p>
2 з.	<p>1. Учить перепрыгивать через 2-3 предмета h-10 см (приземление мягкое).</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча прямой рукой сверху через препятствия.</p>	<p>Вводная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. <p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Танцевально-ритми- 	<p>Сетка или шнур, мяч, кубики h-10 см., звукозапись.</p>	

	<p>3. Развитие меткости, плавность движений рук.</p> <p>4. Формирование навыков пружинить ногами во время маховых движений руками.</p> <p>5. Развитие музыкального слуха, выразительности, пластики, воображения.</p>	<p>ческие упражнения («Белочка»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Пробеги с вертушкой»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Рыбки»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>		
3 з.	<p>1. Учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками (движения рук).</p> <p>2. Упражнять в подпрыгивании через предметы через 2-3 предмета h-10 см.</p> <p>3. Развивать меткость и плавность в движении рук, музыкальный слух, выразительность пластики.</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Белочка»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Мяч через сетку»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление</p>	Сетка, гимнастическая скамейка, кирпичики, звукозапись.	

<p>4 з.</p>	<p>1. Учить ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками (движения рук).</p> <p>2. Упражнять в подпрыгивании через предметы через 2-3 предмета h-10 см.</p> <p>3. Развивать меткость и плавность в движении рук, музыкальный слух, выразительность пластики.</p>	<p>(«Рыбки»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p> <p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Белочка»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Мяч через сетку»)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Рыбки»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>	<p>Сетка, гимнастическая скамейка, кирпичики, звукозапись.</p>	
<p>5 з.</p>	<p>1. Учить сохранять равновесие, останавливаясь во время бега по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Белочка»)</p>	<p>Гимнастическая скамейка, звукозапись</p>	

	<p>3. Формировать навык пружинящего шага во время маховых движений.</p> <p>4. Развивать образное мышление в движениях и музыке сочетать плавность.</p>	<p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Поймай комара») Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Волшебный сон»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>		
6 з.	<p>1. Учить сохранять равновесие, останавливаясь во время бега по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Формировать навык пружинящего шага во время маховых движений.</p> <p>4. Развивать образное мышление в движениях и музыке сочетать плавность.</p>	<p>Вводная часть:</p> <p>-Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки;</p> <p>- Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Основная часть:</p> <p>-Танцевально-ритмические упражнения («Белочка»)</p> <p>-Игровые упражнения, подвижная игра («Поймай комара») Заключительная часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Волшебный сон»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, звукозапись</p>	

<p>7 з.</p>	<p>1. Учить метать мешки с песком вдаль правой и левой рукой из-за спины через плечо. 2. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе и легком беге по гимнастической скамейке. 3. Упражнять в выполнении маховых движений в сочетании с пружинящим шагом. 4. Развивать быстроту и ловкость.</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Белочка») -Игровые упражнения, подвижная игра («Догони пару») Заключительная часть: -Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. -Релаксационное упражнение на расслабление («Волшебный сон») -Подведение итогов занятия.</p>	<p>Мешки с песком, гимнастическая скамейка</p>	
<p>8 з.</p>	<p><i>Итоговое квартальное занятие</i> 1. Учить метать мешки с песком вдаль правой и левой рукой из-за спины через плечо. 2. Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе и легком беге по гимнастической скамейке. 3. Упражнять в выполнении</p>	<p>Вводная часть: -Приветствие детей, создание доброжелательной обстановки; - Разминка: круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения. Основная часть: -Танцевально-ритмические упражнения («Белочка») -Игровые упражнения, подвижная игра («Догони пару») Заключительная</p>	<p>Мешки с песком, гимнастическая скамейка, звукозапись.</p>	

	<p>маховых движений в сочетании с пружинящем шагом.</p> <p>4. Развивать быстроту и ловкость.</p>	<p>часть:</p> <p>-Круговая тренировка с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>-Релаксационное упражнение на расслабление («Волшебный сон»)</p> <p>-Подведение итогов занятия.</p>		
--	--	---	--	--

Предполагаемые результаты обучения детей среднего дошкольного возраста дополнительной платной образовательной услуги кружка по развитию физических способностей (конец учебного года)

Воспитанник	Основная программа	Дополнительная общеразвивающая программа
Должен знать	<ul style="list-style-type: none"> - Название оборудования, инвентаря. - Название, содержание и правила программных игр. - Исходные положения в выполнении упражнений. - Правила безопасной деятельности в спортзале. - Части тела. 	<ul style="list-style-type: none"> - Исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе; - Названия стоек (основная стойка, узкая стойка, широкая стойка). - Выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
Иметь представление	<ul style="list-style-type: none"> - О правильной осанке. - О пользе физической культуры. - О различных способах выполнения упражнений. - О строении своего тела. - О разных видах спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - О доступных способах укрепления здоровья. - О спортсменах. - Об олимпийских играх. - О развитии психически и физически здоровой личности. - О формировании ЗОЖ.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений. - Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на 	<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме; - Заботиться о своем здоровье; - Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по

	<p>другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см. - Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд. - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. - Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. - Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону. - Выполнять действия по сигналу; 	<p>назначению использовать спортивный инвентарь.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать полученные знания и сформированные умения; - Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения. - Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений
--	---	---

Программа составлена на основе авторской программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и методик:

1. Дулин А. Л. «Физкультурные занятия для детей 4-5 лет» (методические рекомендации). – Ижевск, УдГУ, 1989.
2. Колос Г. Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2011. – 80 с: ил. (Развитие и воспитание)
3. Ермак Н. Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
4. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. Владос, 2003.

5. Дидур, М. Д., Поташник, А. А. Осанка и физическое развитие детей. – СПб.: Речь, 2001.
6. Шарманова, С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 112 с.
7. Орел В. И., Агаджанова С. Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
8. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.