

**Белоярский район
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 01 от 30 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАДОУ «Детский сад
«Семицветик» г. Белоярский»
от 30 августа 2021 года № 430

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей 6 - 7 лет
«Юный олимпиец»**

**Руководитель:
инструктор по физической
культуре
Воробьева А.И.**

**г. Белоярский
2021 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	5
3. Мониторинг реализации программы.....	7
4. Результаты реализации программы.....	7
5. Литература.....	8
6. Приложение.....	9
Приложение 1. Перспективное планирование занятий по кружку «Юный олимпиец».....	9

Пояснительная записка

В государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на 2014-2020 годы» большое внимание уделяется развитию системы дополнительного образования детей, системы выявления, поддержки и сопровождения одаренных детей. С целью реализации основных направлений данной программы, сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста разработана программа дополнительного образования для детей 6-7 лет «Юный олимпиец» (Далее – Программа).

– Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов: п.6 ст.12, ст. 75, Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении ФГОС», Концепцией о правах ребёнка, Конституцией Р.Ф., Санитарными правилами и нормами САН ПИН от 15 мая 2013, постановление № 26, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», письмом Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19»;

Дошкольный возраст - от рождения ребенка до поступления в школу - наиболее ответственный период в развитии организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы здоровья, а также гармоничного нравственного, умственного и физического развития. Организм ребенка в данный период быстро растет и развивается, в тоже время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различными видами спорта и гимнастики.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных

нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре, и рекомендуется для детей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Особенности развития движений детей 6-7 лет

На 6-7 году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Всё это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.

II. Содержание программы

Программа дополнительного образования детей «Юный олимпиец» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно-оздоровительной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

принцип доступности - учёт возрастных особенностей; адаптированность материала возрасту детей

принцип систематичности и последовательности - постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов

принцип преемственности – каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития»

принцип динамичности - интеграция программы в разные виды деятельности

Дополнительная образовательная программа рассчитана на **один учебный год при двухразовых занятиях в неделю (56 часов)**. Занятия проводятся **2 раза в неделю**. В процессе занятий с детьми проводятся предварительные беседы и рассматривание иллюстраций, альбомов, видеофильмов.

Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной непосредственно образовательной деятельности.

Участники занятий: дошкольники 6-7 лет, без ограничений по группе здоровья, желающие заниматься в кружке.

Продолжительность занятий с детьми 6-7 лет - не более 30 минут.

Тематический план

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теоретические	Практические
1	Теоретическая подготовка	3	3	
2	Гимнастика	14	2	12
3	Силовые упражнения	5	30	4,5
4	Упражнения на преодоление собственного веса	5	30	4,5
5	Легкая атлетика	14	2	12
6	Метание	6	1	5
7	Подвижные игры	7	1	6
	Выполнение контрольных нормативов	1		1
	Контрольные упражнения по ОФП	1		1
8	Всего	56	10	46

Структура занятия состоит из трех частей

I. Подготовительная или вводная упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на развитие физических качеств.

II. Основная - упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

К основным методам обучения относятся:

- словесная передача знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

- обучение техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий, анализ тактических действий, разработка

вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

- выполнение упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

- наглядные методы обучения (демонстрация и показ);

Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

III. Заключительная - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

Методические особенности

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры.

В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные активно помогают слабым.

Особенности методики, применяемой при обучению ОФП по данной программе:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

III. Мониторинг реализации программы

Итоговая диагностика физической подготовленности, развития физических качеств, осуществляется при помощи методики, разработанной Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Обследование уровня физических качеств». Методика включает шесть тестов, каждый из которых направлен на выявление уровня сформированности того или иного физического качества. Методика позволяет оценить особенности крупной моторики и произвольного внимания, умения работать самостоятельно в режиме фронтальной инструкции, а также, сформированность двигательных навыков. Предусматривает определение силы мышц спины, ног, рук и плечевого пояса, выносливости, гибкости, равновесия.

IV. Ожидаемые результаты реализации программы

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;

- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- может объяснить действия и название упражнений и занятий физической культурой;

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

Список литературы

1.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1983

2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. Москва. – «Просвещение», 1981

3.Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений. М. «Физкультура и спорт», 1998.

5.Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов и воспитателей. Москва. – «Просвещение»

6.Программа интегративного курса физического воспитания для начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москвы. 2011.

7.Подвижные игры. Былеева Л.А., Яковлев В.,Москва «Физкультура и спорт». 1965

8.Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина. М. Физкультура, образование и наука. 1999.

9.500 игр и эстафет. Под редакцией В.В. Кузина, С.А. Полиевского М.М. «Физкультура и спорт». 2000г.

Приложение 1

Перспективное планирование занятий Подготовительная к школе группа

Месяц	Дата проведения	Строевые упражнения, ходьба, бег	Содержание занятия	Кол-во часов
Октябрь		Ходьба и бег с заданиями: повороты на месте и в движении	ОРУ с короткой скакалкой. Тест на выносливость: бег на длинную дистанцию. Проведение межличностных соревнований по легкой атлетике.	2
		Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом	ОРУ без предметов. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Знакомство с техникой прыжка. Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (совершенствование). Подвижные игры со скакалкой «Рыболов».	2
		Ходьба и бег с заданиями	ОРУ с малым мячом. Легкая атлетика: знакомство с техникой метания малого мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с прыжками «Волк во рву».	2
		Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания	ОРУ без предметов. Легкая атлетика: тест бег на короткую дистанцию 30 метров. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку (знакомство). Подвижные игры на развитие логического мышления «Запрещенное движение», «Что изменилось».	2
Ноябрь		Ходьба и бег со сменой направляющего	ОРУ с мячом. Легкая атлетика. Тест: прыжок в длину с места. Школа мяча: бросок мяча в корзину различными способами. Подвижные игры – эстафеты с мячом.	2
		Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом на месте	ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: совершенствование техники метания малого мяча в даль (межличностные соревнования).	2

			Гимнастика: совершенствование техники прыжков через длинную скакалку. Подвижная игра с бегом «Третий лишний».	
		История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы	Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног. Подвижные игры по желанию детей.	2
		Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному	Игра на внимание «Кто первый построится?». Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.	2
Декабрь		Ходьба и бег с заданиями	Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса. Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Уметь передавать и принимать мяч сверху. Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».	2
		Построения в шеренгу,	Гимнастика: ОРУ с медболом.	2

		<p>в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега</p>	<p>Развивать силовые способности. Укреплять мышцы живота и плечевого пояса. Уметь удерживать равновесие, стоя на медболе. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения. Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях. Игра «Перебрось мяч через сетку».</p>	
		<p>Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения</p>	<p>Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Подвижная игра: « Попади в мяч».</p>	2
Январь		<p>Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо</p>	<p>Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком. Ползание попластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет. Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».</p>	2
		<p>Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость</p>	<p>Гимнастика ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: Упоры стоя, лежа, равновесие на правой (левой) ноге, перекаты. Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», « Мяч водящему».</p>	2

		Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут	Гимнастика: ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром(высота 40-50см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».	2
Февраль		Строевые упражнения: Построение в одну, две колонны, шеренги. Размыкания и смыкания. Повороты на месте переступанием, прыжком. Ходьба противходом и по диагонали зала. ОРУ с малыми мячами	Легкая атлетика: Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см). Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».	2
		Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой	Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками(15-20раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: « Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».	2
		Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте	Легкая атлетика: прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: «Вызов по номерам».	2
Март		Ходьба с заданиями, бег в разных	Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по	2

		направлениях, враспынную	гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Школа мяча: ведение мяча: правой, левой, рукой, попеременное ведение мяча на месте, в движении. Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Перебрось через сетку».	
		Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо	Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».	2
		Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне	Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».	2
Апрель		Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель	Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».	2
		Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой	Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров. Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».	2

		Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо	Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 – 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание ленточки в вертикальную цель. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку. Спортивные и подвижные игры: Подвижная игра «Вызов номеров».	2
		Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне	Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».	2
Май		Ходьба, бег с заданиями: врассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами	Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку. Гимнастика: Ходьба по бревну с различными положениями рук. Подвижная игра по желанию детей.	2
		Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль	Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Лови мяч».	2
		ОРУ с обручем. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон	Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Перебрось мяч».	2

		Ходьба и бег с изменением направления, в различном темпе. ОРУ с мячом	Легкая атлетика: прохождение полосы препятствий. Гимнастика: работа на гимнастической лестнице. Висы, удерживание угла в висе, поднятие и опускание согнутых и прямых ног в висе. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола (передачи и подача мяча). Игра пионербол.	2
ИТОГО:				56