

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Росинка» городской округ Сухой Лог 624829, Свердловская область,
Суходоужский район, с. Новопышминское, ул. Ильича, 14, E-Mail: sad27-np@mail.ru
(34373) 99-2-19, 8(34373)99-3-48

Принята
Педагогическим советом
протокол № 1
от « 29 » августа 2023 г.

Утверждена
Заведующий МБДОУ № 27
Трапезникова И.Г.
приказ № 105
от « 29 » августа 2023 г.



**Программа дополнительного образования детей
«ГТОшка»
физкультурно-спортивной направленности.**

Инструктор по физической культуре:
Шишкина Наталья Петровна

г. Сухой Лог
2023

Содержание

I.	Целевой раздел.....	3
	1.1 Пояснительная записка.....	3
	1.2 Цели и задачи реализации Программы.....	4
	1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
	1.4 Возрастные особенности детей 3-7 лет.....	5
	1.5 Планируемые результаты реализации Программы (целевые ориентиры).....	6
II.	Содержательный раздел.....	7
	2.1 Основные этапы и содержание работы.....	7
	2.2 Структура проведения занятий.....	7
	2.3 Формы организации занятий.....	8
	2.4 Учебно-тематический план.....	8
III.	Организационный раздел.....	16
	3.1 Материально-техническое обеспечение Программы.....	16

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа кружка дополнительного образования разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным Законом от 24.09.2022 № 371-ФЗ Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; (с последующими изменениями и дополнениями);

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» Зарегистрирован Минюсте РФ 14.11.2013) (далее - ФГОС ДО);

- Приказом Министерства просвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”, (пункт 11);

- Положения о дополнительной образовательной программе МБДОУ «Д/с«Росинка»;

- Уставом МБДОУ, утвержденным 12 мая 2020 года (с изменениями от 17 мая 2023 г.)

Данная программа строится на основе следующих парциальных программ:

1. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей» М.: АСТ, СПб.: Сова, 2005.

2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б. Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

Наибольшую часть информации об окружающем мире человек получает в детстве, а именно, в возрасте до семи лет. В первые несколько лет с рождения происходит наиболее интенсивное психическое, эмоциональное и физическое развитие ребенка. И известно, что именно в этом возрасте в ребенке можно развить практически любые способности.

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое

возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Система получила много изменений. На сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у дошкольников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака.

Первая ступень ориентирована на детей дошкольного возраста и младших школьников.

Программа кружка «ГТОшка» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

Почему ГТО стоит прививать, именно ,начиная сдошколят?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.

- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.

- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой,фигурным катанием, балетом и т. п.

- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.

- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Возраст обучающихся: программа предназначена для воспитанников подготовительной группы детского сада,

Программа предполагает комплексную подготовку посредством развивающих игр и заданий, составленных с постепенным усложнением.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы: формирование у воспитанников ДООУ интереса к здоровому образу жизни и спорту посредством подготовки воспитанников к участию во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- 1.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- 2.Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

- 3.Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные:

- 1.Обеспечить выполнение норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значок.

2. Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
3. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
4. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа реализуется посредством основных методов и форм работы:

- Метод круговой тренировки
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

1. полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников.

Пункт 21 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598).

4. Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6. сотрудничество ДОО с семьей;
7. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
9. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Возрастные особенности детей 5-7 лет

Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё незавершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.

Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

1.5. Планируемые результаты реализации Программы.

1. Выполнение норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значок.
2. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
3. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные этапы и содержание работы

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «ГТОшка» допускаются лица, отнесенные к I и II группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с воспитанниками на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр видеороликов. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт воспитанников обогащается подвижными играми, гимнастическими упражнениями.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно - оздоровительных занятий

2.2. Структура проведения занятий

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 3—5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 12-20 минут.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи. Структура основной части может изменяться в зависимости от: - повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа), - направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.) отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и др.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу,

упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации. Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

2.3. Формы организации занятий

Интегрированные занятия проводятся в форме групповых или подгрупповых занятий. Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах

Методы работы с детьми:

Игровой метод (драматизации, театрализации, игротитмика, игрогимнастика, танец, музыкально - ритмическая гимнастика).

- Метод сравнения – наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками.
- Метод звуковых и пространственных ориентиров.
- Метод наглядно –слухового показа.
- Метод активной импровизации.
- Метод коммуникативного соревнования.
- Метод упражнения (многократные повторения музыкально - ритмических и танцевальных движений).

2.4 Учебно-тематический план

Возрастная категория: 5-6лет.

Режим занятий: 1раза в неделю.

Продолжительность занятия: 25минут.

Месяц	№ занятия	Тема	Кол-во часов
Сентябрь	1.	Координация движений. Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.	2
	2.	«Подбрось-поймай» Эстафеты с мячом.	2

	3.	Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Упражнения игрового стретчинга (элементы детской йоги). «Рыбка». «Колечко». «Лягушка». «Плуг»	2
	4.	«Жонглирование мячом» Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.	2
Октябрь	5.	Разнообразные сочетания бросков перекатов, передач	2
	6.	Развитие координации движений.	2
	7.	Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание.	
Ноябрь	8.	Челночный бег 30 метров Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.	2
	9.	Смешанные передвижения Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2
	10.	Упражнения с мячом Совершенствование работы пальцев рук, точности движений при бросках и ловле мяча.	2
	11.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2
Декабрь	12.	Школа мяча Бросок мяча в горизонтальную цель	2
	13.	Гимнастические упражнения. Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.	2
	14.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине Подтягивание туловища из положения лежа на спине. Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза.	2
	15.	Подвижные игры с мячом «Мой веселый, звонкий мяч»	2
Январь	16.	Дыхательная гимнастика «Кошка» Усиление вентиляции чистоты легких	2
	17.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2
	18.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2
Февраль	19.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2
	20.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2
	21.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных	2

		способностей	
	22.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2
	23.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине Подтягивание туловища из положения лежа на спине. Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза.	2
	24.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	2
Март	25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2
	26.	Подвижные игры с использованием степ-платформ по Выбору детей.	2
	27.	Развитие координации движений. Ходьба по ограниченной поверхности, ходьба с предметом на голове.	2
	28.	Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Упражнения игрового стретчинга(элементы детской йоги). «Рыбка».«Колечко».«Лягушка».«Плуг»	2
Апрель	29.	Гимнастические упражнения. Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.	2
	30.	Силовая гимнастика на степ-платформе. Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами.	2
	31.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2
	32.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине Подтягивание туловища из положения лежа на спине. Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза	2
Май	33.	Школа мяча Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе	2
	34.	Стрейтчинг Развивать мышечную силу и выносливость	2
	35.	Сдача норм ГТО Получение бронзового, серебряного и золотого значка ГТО	2
	36.	Сдача норм ГТО Получение бронзового, серебряного и золотого значка ГТО	2

Возрастная категория: 6-7 лет.

Режим занятий: 1 раза в неделю.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Месяц	№ занятия	Тема	Кол-во часов
Сентябрь	1.	Техника безопасности. Знакомство с техникой безопасности на занятиях. ОРУ .Ходьба По ограниченной плоскости.	2
	2.	Что такое ВФСК ГТО? Строевые упражнения, бег в медленном темпе. ОРУ с мячом. «Прыгалка», «Солдатики».	2
	3.	Формирование правильной осанки. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки–многоскоки.	2
	4.	Развитие координации движений. Ходьба по узкой дорожке. П.и.«Лягушки»	2
Октябрь	5.	Подвижные игры. Совершенствование техники прыжка. П.и.«Волкворву»	2
	6. 7.	Виды прыжков. Разминка. Прыжки (на одной ноге, скрестно, поочередно)	2
	8.	Бег с заданиями. Подвижные игры. Медленный и быстрый бег. ОРУ: скользящими. П.и.«Перелёт птиц».	2
Ноябрь	9.	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями Бег с высоким подниманием бедра, бросок мяча из-за головы на дальность. П.и.«Зайцы в огороде».	2
	10.	Бег с заданиями. Подвижные игры. Медленный и быстрый бег. ОРУ: с кольцами. П.и.«Перелёт птиц».	2
	11.	Развитие подвижности различных суставов. ОРУ без предмета. Гимнастика: вис на гимнастической лестнице, лазание на гимнастической лестнице. Подвижная игра с бегом «День и ночь».	2
	12.	Развитие гибкости. Круговая разминка. Игровой стрейчинг на гимнастических ковриках. П.и. «Не оставайся на полу»	2
Декабрь	13.	Развитие равновесия. Прыжки через скакалку. Круговая разминка прыжками. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. П.и «Удочка»	2
	14.	Метание набивного мяча. Школа мяча: ведение одной рукой и двумя. Передача мяча из-за головы двумя руками. Бросок набивного мяча.	2
	15.	Ловля мяча двумя руками. ОРУ с элементами ритмической гимнастики: учить детей Двигаться ритмично и синхронно. Школа мяча: работа в парах.	2
	16.	Школа мяча. Работа в парах: передача и ловля мяча известными способами.	2

Январь	17.	Профилактика плоскостопия. ОРУ: с гимнастической палкой, ходьба по ребристым дорожкам. Сочетание движений палкой с движениями ног. П.и. «Бездомный заяц»	2
	18.	Акробатика. Перекаты в правую и левую стороны, статическое напряжение.	2
	19.	Прыжки через небольшое возвышение. Ходьба и бег с заданиями. Прыжки через небольшое Возвышение (разные виды). ОРУ с гимнастической палкой.	2
	20.	Правильная осанка .Подвижные игры. Ходьба в полу и полном приседе, на внешней стороне стопы. ОРУ с массажным мячом.	2
Февраль	21.	Упражнения на равновесие. Круговая разминка. Ходьба по канату, по бревну.	2
	22.	Развитие глазомера .Броски и ловля мяча. ОРУ с мячом. Броски мяча в корзину. В вертикальную цель.	2
	23.	Игры по выбору детей.	2
	24.	Закаливание. Подвижные игры. Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную. П.и. «Через кочки и пенечки»	2
Март	25.	Укрепление мышц брюшного пресса. Ходьба и бег с заданиями. ОРУ с малым мячом. Поднимание прямых ног. Вис на гимнастической стенке с прямыми руками. П.и. «Ловишки с мячом»	2
	26.	Акробатические упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках. П.и. «Два мороза»	2
	27.	Челночный бег 30 метров ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Упражнения на развитие гибкости. Самомассаж.	2
	28.	Упражнения на фитболах «Воробьиная дискотека» Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Укрепление правильной осанки.	2
Апрель	29.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба и Ползание по гимнастической скамейке. П.и.«Проползи –не урони»	2
	30.	Упоры, равновесие, перекаты. Ходьба гимнастическим шагом, упор стоя, лежа, на правой (левой) ноге, перекаты. П.и. «Мяч водящему»	2
	31.	Упражнения игрового стрейтчинга. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Упражнения игрового стрейтчинга «Паучок», «Рыбка», «Лягушка».	2
	32.	Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Бег с чередованием и ходьбой до 4-5 минут. ОРУ с	2

		использованием гимнастической скамейки. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье. П.и. «Перелёт птиц»	
Май	33.	Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ: степ-шаги. Прыжки с высоты. Спортивные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки»	2
	34.	Подвижные игры. ОРУ: без предметов. П.и.«Перестрелка».	2
	35.	Сдача норм ГТО Получение бронзового, серебряного и золотого значка ГТО	2
	36.	Сдача норм ГТО Получение бронзового, серебряного и золотого значка ГТО	2

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

№	Наименование	
1.	Стол	1
2.	Стул полумягкий	1
3.	Колонка	1
4.	Мешочки для метания	25
5.	Гимнастическая стенка	1
6.	Тележки для спорт инвентаря	1
7.	Флажки разноцветные	50
8.	Мяч–фитбол	15
9.	Мат	3
10.	Тренажер детский	5
11.	Мячи маленькие	27
12.	Мячи средние	25
13.	Мячи большие	27
14.	Гантели детские,0,5кг	15
15.	Баскетбольные кольца	1
16.	Палка гимнастическая (длинная)	25
17.	Щит для метания в цель	1
18.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65см(5шт.)	15
19.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50см(5шт.)	15
20.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35см(10шт.)	20
21.	Скакалка	25
22.	Коврик со следами ступней	2
23.	Тоннель	3
24.	Мячи1кг	1
25.	Доска ребристая	2
26.	Скамейка гимнастическая	4
27.	Гимнастические ленты	20
28.	Мяч футбольный	1
29.	Кегли(набор)	2
30.	Дуга для подлезания	1
31.	Степ-платформы	30
32.	Коврики гимнастические	27
33.	Ленты	30
34.	Бревно гимнастическое	1
35.	Канат для перетягивания	1