

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 64
Приморского района Санкт-Петербурга



ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 64
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 01.09.2025 № 64-1-ОД
заведующий

Т.В. Суворова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Офэпэшка»**

Срок реализации программы 1 год
Программа адресована детям 5-7 лет

Автор-составитель программы:
Савченко Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Офэпэшка» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными нормативными актами ГБДОУ детского сада № 64 Приморского района Санкт-Петербурга

1.1 Направленность программы

Программа физкультурно-спортивной направленности нацелена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

1.2. Адресат программы

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности, «Офэпэшка» рассчитана на детей 5-7 лет. Старший дошкольный возраст отличается тем, что движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми. У дошкольников этого возраста отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости

1.3. Актуальность реализации программы заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность.

«Офэпэшка» – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой общей физической подготовки является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия общей физической подготовкой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был

сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

1.4. Отличительные особенности программы

Данная программа, предусматривает дифференцированный подход к обучению, учёт индивидуальных, психофизиологических и физических особенностей воспитанников. Использование традиционных и современных приёмов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия. Все упражнения для воспитанников подбираются педагогом с учетом возрастных, психологических и физических особенностей ребенка.

Преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

1.5. Уровень освоения программы - общекультурный.

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		
Общекультурный	1 год	64 час.	- Формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.	- Освоение прогнозируемых результатов программы;

1.6. Объем и срок освоения программы

Программа объемом 64 часа разработана сроком на 1 учебный год: реализуется с 1 октября 2025 года по 31 мая 2026 года.

1.7 Цели и задачи реализации программы

Цель: повышение уровня физической подготовленности воспитанников

Задачи программы:

Обучающие:

-обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки

Развивающие:

-развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде

-развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность,

Воспитательные:

-воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта

1.8. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных жизненных ситуациях;
- умение оказывать помощь сверстникам.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цель своего обучения; развивать мотивы и интересы физкультурно-спортивной деятельности;

Предметные:

- умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами физических упражнений, умеют использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1.9. Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Программа реализуется на государственном языке РФ – русском языке.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы - модульное построение. Каждый модуль нацелен на достижение конкретных результатов, все входящие в программу модули логически между собой связаны.

Условия приема: все желающие дети 5 - 7 лет, которые не имеют медицинских противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

Формы организации и проведения занятий

Форма образовательной деятельности- совместная деятельность педагога с детьми

Форма организации детей – групповая

Особенности организации образовательного процесса

Педагог дополнительного образования должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой

занятий. Целесообразно на каждом занятии проводить работу, направленную на решение вышеизложенных задач.

Материально-техническое оснащение

Для занятий по данной программе необходим спортивный зал с инвентарем.

- конусы
- скамейка
- мешочки с песком
- мячи
- скакалка
- веревки

Кадровое обеспечение

Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», знать особенности работы с обучающимися дошкольного возраста.

2. Учебный план «Офэпэшка»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Практика, теория
2.	Физическая подготовка	60	0	60	
	Общеразвивающие упражнения	14		14	Практика
	Основные виды движений	36		36	
	Общая физическая подготовка	10		10	
3.	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Практика
	Итого	64	1	63	1 итоговое

3 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября 2025 г	31 мая 2026 г	32	64	64 (63+ 1 итоговое)	2 раза в неделю по 1 часу (30 мин.)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 64
Приморского района Санкт-Петербурга



ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 64
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 01.09.2025 № 64-1-ОД
заведующий

Т.В. Суворова

Рабочая программа
«Офэпэшка»

Срок реализации программы 1 год
Программа адресована детям 5-7 лет

Автор-составитель программы:
Савченко Николай Николаевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

1. Особенности организации образовательного процесса

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Программа поможет сформировать у дошкольников двигательные навыки, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе.

2. Задачи программы:

Обучающие:

- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки

Развивающие:

- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде
- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность,

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта

3. Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных жизненных ситуациях;
- умение оказывать помощь сверстникам.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цель своего обучения; развивать мотивы и интересы физкультурно-спортивной деятельности;

Предметные:

- умеют выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами физических упражнений, умеют использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

4. Содержание обучения

Основные направления обучения детей:

1. Общие развивающие упражнения.

Правильное положение корпуса, головы, плеч, рук и ног при выполнении упражнений.

2. Основные виды движений, упражнения.

Правильное выполнение физических упражнений способствует развитию координации движений, ориентировке в пространстве, а также развивает мышечный корсет дошкольника

3. Общая физическая подготовка.

Систематическое выполнение физических упражнений помогает детям не только развивать мышечный корсет, но и вырабатывает дисциплину, самоорганизацию, стремление и самостоятельному занятию физической культурой.

Формы реализации задач программы

- коллективные занятия;
- индивидуальная работа.

5. Календарно-тематический план

группа 5-7 лет

Октябрь					
№	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная	Дата	
				План.	Факт.
1	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Определение уровня физической подготовленности воспитанников	Подвижная игра «Чай-чай выручай» Цель: развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	01.10	
2	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами Дыхательная гимнастика Приседания на двух ногах Развивать силы мышц ног Прыжки в длину с места Цель: развивать скоростно-силовые качества Эстафета «Тоннель»	«Бабочка». Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Вытянуться за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.	06.10	
3	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения без предметов Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). Бег на 10м с хода Цель: развивать быстроту, скоростные качества	Подвижная игра «Чай-чай выручай» Цель: развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	08.10	

		Веселый тренинг «Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине Цель: укреплять мышцы рук, ног, туловища, развивать силу и гибкость.			
4	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног Дыхательная гимнастика Приседания на двух ногах Прыжки в длину с места Цель: развивать скоростно-силовые качества Эстафета «Тоннель»	«Бабочка». Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Вытянуться за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.	13.10	
5	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения без предметов Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). Бег на 10м с хода Цель: развивать быстроту, скоростные качества Веселый тренинг «Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине Укреплять мышцы рук, ног, туловища, развивать силу и гибкость.	Подвижная игра «Чай-чай выручай» Цель: развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	15.10	
6	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног Дыхательная гимнастика Приседания на двух ногах Цель: развивать силы мышц ног: Прыжки в длину с места Развивать скоростно-силовые качества	«Бабочка». Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Вытянуться за	20.10	

	Эстафета «Тоннель»		руками вперед, стараясь коснуться животом пола.		
7	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения без предметов Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). Бег на 10м с хода Цель: развивать быстроту, скоростные качества Веселый тренинг «Качалочка». Перекаты в группировке лежа на спине Укреплять мышцы рук, ног, туловища, развивать силу и гибкость.	Подвижная игра «Чай-чай выручай» Цель: развивать быстроту движений, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	22.10	
8	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног Дыхательная гимнастика Приседания на двух ногах Цель: развивать силы мышц ног: Прыжки в длину с места Развивать скоростно-силовые качества Эстафета «Тоннель»	«Бабочка». Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Выгнуться за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.	27.10	
Ноябрь					
9	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с большим обручем Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) Цель: развивать силу мышц брюшного пресса Челночный бег Развивать ловкость и координационные способности	Эстафета «Полоса препятствий»	29.10	

		Веселый тренинг «Морская звезда». Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться.			
10	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса Дыхательная гимнастика Отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа Цель: развитие силы мышц рук и плечевого пояса Развитие силы и силовой выносливости: Веселый тренинг «Оловянный солдатик». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться	Подвижная игра «Пустое место»	05.11	
11	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения в паре Дыхательная гимнастика Выпады И.п. – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Цель: укреплять мышцы ног, спины Подбрасывание и ловля мяча Цель: развивать ловкость и координационных способностей: Веселый тренинг «Самолет». Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Цель: укреплять мышцы живота, ног, рук	Эстафета: «Прыжки на футболе»	10.11	
12	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Дыхательная гимнастика Заскоки на скамейку Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)	Эстафета: «Разложи и собери»	12.11	

		Цель: развивать силы и силовой выносливости Веселый тренинг «Потягивание». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе.			
13	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с большим обручем Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) Челночный бег Цель: развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Морская звезда». Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться.	Эстафета «Полоса препятствий»	17.11	
14	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса Дыхательная гимнастика Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа Цель: развитие силы мышц рук и плечевого пояса: Веселый тренинг «Оловянный солдатик». Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямится	Подвижная игра «Пустое место»	19.11	
15	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения в паре Выпады И.п. – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Подбрасывание и ловля мяча Цель: развивать ловкость и координационных	Эстафета: «Прыжки на футболе»	24.11	

		способностей: Веселый тренинг «Самолет». Сед ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны.			
16	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Дыхательная гимнастика Заскоки на скамейку Поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) Цель: развивать силы и силовой выносливости Веселый тренинг «Потягивание». Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе.	Эстафета: «Разложи и собери»	26.11	
Декабрь					
17	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц туловища Дыхательная гимнастика Наклон вперед из положения сидя на полу – «Достань мяч» Цель: развивать гибкость Прыжки в длину с разбега Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Цель: укреплять мышцы рук, спины	Эстафета: «Кто быстрее к шнуру»	01.12	
18	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения Приседания на двух ногах с грузом на плечах Цель: развивать силы мышц ног Для начала ребенок садиться на коврик, вытянув ноги	Эстафета: «Попади в цель»	03.12	

		вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.			
19	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц туловища Наклон вперед из положения сидя на полу – «Достань мяч» Прыжки в длину с разбега Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу.	Эстафета: «Кто быстрее к шнуру»	08.12	
20	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения Приседания на двух ногах с грузом на плечах Цель: развивать силы мышц ног Отбивание мяча от пола Цель: развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Маленький йог». Для начала ребенок садится на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.	Эстафета: «Попади в цель»	10.12	
21	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц туловища Наклон вперед из положения сидя на полу – «Достань мяч»	Эстафета: «Кто быстрее к шнуру»	15.12	

	бег; Прыжки в длину с разбега Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу.			
22	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения Приседания на двух ногах с грузом на плечах Цель: развивать силы мышц ног Отбивание мяча от пола Цель: развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Маленький йог». Для начала ребенок садится на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, расставляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.	Эстафета: «Попади в цель»	17.12
23	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц туловища Дыхательная гимнастика Наклон вперед из положения сидя на полу – «Достань мяч» Цель: развивать гибкость Прыжки в длину с разбега Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки». Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу.	Эстафета: «Кто быстрее к шнуру»	22.12

24	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения с гантелями Приседания на двух ногах с грузом на плечах Цель: развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Маленький йог». Для начала ребенок садится на коврик, вытянув ноги вперед. Затем берет руками одну ногу и кладет ее на бедро, затем и вторую. Таким образом принимая позу лотоса. Руками упирается в пол, составляет плечи и находится в таком положении несколько секунд.	Эстафета: «Попади в цель»	24.12
Январь				
25	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения без предметов Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги.	Подвижная игра: «Охотники и утки»	29.12
26	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног Поднимание ног лежа на спине Прыжки вверх. Цель: развивать скоростно-силовые качества Прыжки через скакалку Веселый тренинг «Скалочка». Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на	Эстафета «Поменяй предмет»	12.01

		бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение			
27	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения без предметов Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги.	Подвижная игра: «Охотники и утки»	14.01	
28	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног Дыхательная гимнастика Поднимание ног лежа на спине Цель: развивать скоростно-силовые качества Прыжки через скакалку Веселый тренинг «Скалочка». Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение	Эстафета «Поменяй предмет»	19.01	
29	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения без предметов Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со	Подвижная игра: «Охотники и утки»	21.01	

	бега;	скручиванием во время подъема Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги.			
30	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног Дыхательная гимнастика Поднимание ног лежа на спине Цель: развивать силу мышц брюшного пресса Прыжки вверх, ударить в бубен Веселый тренинг «Скалочка». Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение	Эстафета «Поменяй предмет»	26.01	
31	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения без предметов Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги.	Подвижная игра: «Охотники и утки»	28.01	

32	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног Поднимание ног лежа на спине Цель: развивать силу мышц брюшного пресса, развивать скоростно-силовые качества Прыжки через скакалку Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение	Эстафета «Поменный предмет»	28.01	
Февраль					
33	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Общеразвивающие упражнения с большим обручем Дыхательная гимнастика Подтягивание — сгибание и разгибание рук в висе Бросок теннисного мяча удобной рукой Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Маленький мостик». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая.	Эстафета «Тоннель»	02.02	
34	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса Цель: развивать резкость и ловкость Наклон вперед из положения сидя на полу Цель: развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад.	Эстафета «Полоса препятствий»	04.02	
35	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Общеразвивающие упражнения с большим обручем Дыхательная гимнастика Подтягивание — сгибание и разгибание рук в висе Цель: развития силы мышц рук и плечевого пояса	Эстафета «Тоннель»	09.02	

	бега	Бросок теннисного мяча удобной рукой Веселый тренинг «Маленький мостик». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая.			
36	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса Цель: развивать резкость и ловкость Наклон вперед из положения сидя на полу Цель: развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад.	Эстафета «Полоса препятствий»	11.02	
37	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Общеразвивающие упражнения с большим обручем Дыхательная гимнастика Подтягивание — сгибание и разгибание рук в висе Цель: развития силы мышц рук и плечевого пояса Бросок теннисного мяча удобной рукой Веселый тренинг «Маленький мостик». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая.	Эстафета «Тоннель»	16.02	
38	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса Дыхательная гимнастика Упражнения с резиной (прыжки) Цель: развивать резкость и ловкость Наклон вперед из положения сидя на полу Цель: развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад.	Эстафета «Полоса препятствий»	18.02	
39	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды	Общеразвивающие упражнения с большим обручем Дыхательная гимнастика Подтягивание — сгибание и разгибание рук в висе	Эстафета «Тоннель»	25.02	

	прыжков, виды бега	Бросок теннисного мяча удобной рукой Веселый тренинг «Маленький мостик». Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Цель: укреплять мышцы рук, живота, ног, развивать силу и гибкость.			
40	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для мышц плечевого пояса Дыхательная гимнастика Упражнения с резиной (прыжки) Цель: развивать резкость и ловкость Наклон вперед из положения сидя на полу Цель: развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Паровозик». Сед на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад.	Эстафета «Полоса препятствий»	25.02	
Март					
41	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Общеразвивающие упражнения в паре Соскоки со скамьи Прыжок в длину с места Веселый тренинг «Мостик» Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводят за плечи и стараются встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз. Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, развивать гибкость	Эстафета «Прокатывание набивного мяча»	02.03	
42	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Дыхательная гимнастика Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке	Эстафета «Прыжки на фитболе»	04.03	

	бега;	челночный бег (3x10) Цель: развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Ножницы». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения			
43	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Общеразвивающие упражнения в паре Дыхательная гимнастика Соскоки со скамьи Цель: развивать прыгучесть Прыжок в длину с места Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Мостик» Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводят за плечи и стараются встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз. Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, развивать гибкость	Эстафета «Прокатывание набивного мяча»	11.03	
44	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке челночный бег (3x10) Цель: развивать ловкость и координационные способности Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту Веселый тренинг «Ножницы». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения	Эстафета «Прыжки на фитболах»	16.03	
45	Занимательная	Общеразвивающие упражнения в паре	Эстафета «Прокатывание	18.03	

	разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Дыхательная гимнастика Соскоки со скамьи Прыжок в длину с места Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Мостик» Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводят за плечи и старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6 раз.	набивного мяча»		
46	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Дыхательная гимнастика Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке челночный бег (3x10) Цель: развивать ловкость и координационные способности Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту Веселый тренинг «Ножницы». Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения	Эстафета «Прыжки на футболах»	23.03	
47	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега	Общеразвивающие упражнения в паре Дыхательная гимнастика Соскоки со скамьи Цель: развивать прыгучесть Прыжок в длину с места Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Мостик» Ребенок ложиться на спину, сгибая ноги в коленях. Руки заводят за плечи и старается встать на мостик, после чего медленно опускается на пол и повторяет упражнение 6	Эстафета «Прокатывание набивного мяча»	25.03	

48	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	раз. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Дыхательная гимнастика Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке Цель: развивать гибкость, укреплять мышцы живота, ног. челночный бег (3x10) Цель: развивать ловкость и координационные способности Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту Веселый тренинг «Ножницы». Лежа на спине, подтянуть ноги и выполнять скрестные движения	Эстафета «Прыжки на футболах»	30.03	
Апрель					
49	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища Дыхательная гимнастика Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене Цель: развивать силу мышц ног Прыжок вверх с места Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту, укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног, развивать гибкость. Веселый тренинг «Птица». Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых	Эстафета «Разложи и собери»	01.04	
50	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения Дыхательная гимнастика Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка» Цель: развивать силы мышц спины	Подвижная игра «Чай-чай выручай»	06.04	

		Прыжки через длинную скакалку Цель: Развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног			
51	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища Дыхательная гимнастика Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене Цель: развивать силу мышц ног Прыжок вверх с места Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту Веселый тренинг «Птица». Лежа на животе, руки вверх в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых Цель: укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног, развивать гибкость.	Эстафета «Разложи и собери»	08.04	
52	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения Дыхательная гимнастика Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка» Цель: развивать силы мышц спины Прыжки через длинную скакалку Веселый тренинг «Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног	Подвижная игра «Чай-чай выручай»	13.04	
53	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища Дыхательная гимнастика Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись, ровной	Эстафета «Разложи и собери»	15.04	

	прыжков, виды бега;	спиной к стене Цель: развивать силу мышц ног Прыжок вверх с места Веселый тренинг «Птица». Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых			
54	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения Дыхательная гимнастика Одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «рыбка» Цель: развивать силы мышц спины Прыжки через длинную скакалку Цель: Развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног Цель: укреплять мышцы спины, живота, ног.	Подвижная игра «Чай-чай выручай»	20.04	
55	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища Дыхательная гимнастика Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене Прыжок вверх с места Цель: развивать скоростно-силовые качества, быстроту, укреплять мышцы плечевого пояса, живота, спины, ног, развивать гибкость. Веселый тренинг «Птица». Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых	Эстафета «Разложи и собери»	22.04	
56	Занимательная разминка: виды	Общеразвивающие упражнения Дыхательная гимнастика	Подвижная игра «Чай-чай выручай»	27.04	

	ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка» Цель: развивать силы мышц спины Прыжки через длинную скакалку Веселый тренинг «Плавание на байдарке». Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног			
Май					
57	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения без предметов Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги.	Подвижная игра: «Охотники и утки»	29.04	
58	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног Дыхательная гимнастика Поднимание ног лежа на спине Прыжки через скакалку Цель: развивать ловкость и координационные способности Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку	Эстафета «Поменяй предмет»	04.05	

		из-под ног и возвращает ее в исходное положение			
59	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения без предметов Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя Цель: развивать скоростно-силовые качества	Подвижная игра: «Охотники и утки»	06.05	
60	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног Поднимание ног лежа на спине Прыжки вверх, ударить в бубен Цель: развивать ловкость и координационные способности Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение	Эстафета «Поменный предмет»	13.05	
61	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения без предметов Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя Цель: развивать скоростно-силовые качества Веселый тренинг «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками . Покачать «малышку»,	Подвижная игра: «Охотники и утки»	18.05	

62	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами для укрепления мышц ног Поднимание ног лежа на спине Прыжки через скакалку Цель: развивать ловкость и координационные способности Веселый тренинг «Скалочка». Ребенок садится на пол, кладет гимнастическую палку на бедра и прокатывает ее до носков, далее заводит под ноги и катит уже в обратном направлении. Достает палку из-под ног и возвращает ее в исходное положение Цель: укреплять мышцы ног.	Эстафета «Поменяй предмет»	20.05	
63	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды бега;	Общеразвивающие упражнения без предметов Дыхательная гимнастика Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема Цель: развивать силу мышц спины Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя Веселый тренинг «Покачай малышку». Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку» касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги.	Подвижная игра: «Охотники и утки»	25.05	
64	Занимательная разминка: виды ходьбы, виды прыжков, виды	Показ выученных упражнений под музыкальное сопровождение веселые старты		27.05	

6. Методические материалы

Формы и методы реализации программы:

1. Коллективная работа;
2. Индивидуальная работа;
3. Беседа;
4. Упражнения, формирующие правильную осанку;

Для успешной реализации программы предполагается: беседы о тех видах движений и упражнения которые будут выполнять воспитанники, рассматривание иллюстраций, а также непосредственные показ инструктором по физической культуре всех упражнений которые присутствуют в программе.

Программа является вариативной, комплексной, т. е. при возникновении необходимости допускается корректировка содержания, форм НОД и времени прохождения материала.

Приемы обучения физическим упражнениям

1. Показ с пояснениями. Пояснения, сопровождающие показ упражнения, разъясняют смысл, содержание выполнения упражнения. Если упражнение исполняется не в первый раз, объяснения могут быть и без показа.
2. Игровые приемы. Использование игрушек, картин, образных упражнений делают занятия более продуктивными, повышают активность детей, развивают сообразительность, а также закрепляют знания, полученные на предыдущих занятиях.
3. Вопросы к детям активизируют мышление и речь детей. К их ответам на вопросы педагога надо подходить дифференцированно, в зависимости от того, с какой целью задан вопрос и в какой возрастной группе.
4. Оценка качества детского выполнения упражнения должна зависеть от возраста детей, подготовленности. Неправильная оценка не помогает ребенку осознать и исправить свои ошибки, недостатки. Надо поощрять детей, вселять в них уверенность, но делать это деликатно.

Структура занятия

1. Подготовительная часть

Подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия, активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся

2. Основная часть. Работа направлена на развитие более значимых задач, изучение новых видов движений и упражнений, впоследствии их закреплении и получении двигательного навыка.

3. Заключительная часть. Постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся в его относительно спокойное состояние, подведение итогов занятия, а также беседа о проведенном занятии и анализ выполненных заданий и упражнений

Структура занятия	Старший дошкольный возраст
Подготовительная часть	7 мин.
Основная часть	18 мин.
Заключительная часть	5 мин.
Общее время проведения	30 мин

Методическая литература

1. Е.Н.Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Москва
2. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва
3. Э.Я.Степаненко «Методика физического воспитания» Москва 2005
4. Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2009
5. Сочевникова Е.А. Подвижные игры с бегом. - СПб.: Детство-Пресс, 2009;
6. Голубева Л.Г. Москва «Просвещение» 2015г. «Растём здоровыми»
7. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2017г. «Играем, гуляем, развиваем».
8. Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2013г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
9. Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2013г. «Народные подвижные игры для детей».
10. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2016г. «Физкультурные занятия в детском саду».
11. Муравьева В. А. Москва «АЙРИС» 2014г. «Воспитание физических качеств».
12. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2017г. «Подвижные игры»

6. Оценочные материалы

Для отслеживания результатов освоения дополнительной образовательной программы «Офэпэшка» проводится итоговое занятие.

Основная задача итогового занятия заключается в определении степени освоения воспитанников дополнительной образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении на развитие воспитанника.

Мониторинг осуществляется методом педагогического наблюдения и анализа результатов двигательной деятельности воспитанников, уровня их развития.

№ п/п	Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/б			
1.	Прыжок в длину (80см)				
2.	Приседания (16р)				
3.	Подъем ног лежа (18)				
4.	Вис на шведской стенке(16с)				
5.	Прыжок на платформу 20см (18р)				

0 - не справляется с заданием

1 - низкий

2 - средний

3 - высокий

Разминка-комплекс упражнений:

Комплекс № 1

Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Ходьба с высоким подниманием колена (руки за спиной). Ходьба «гусиным шагом» - руки на коленях. Ходьба обычная. Построение с гимнастическими палками в звенья.

1. И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать в опущенных руках перед собой.

1 - поднять палку вверх, отставить правую ногу назад на носок - вдох;

2 - вернуться в И. п. - выдох. То же другой ногой.

1. И. п. - ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, держат гимнастическую палку за головой.

1 - поворот туловища влево - выдох;

2 - и. п. - вдох.

То же в правую сторону.

1. И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать в опущенных руках перед собой.

1 - поднять палку вверх, прогнуться - вдох;

2 - нагнуться вперед (ноги не сгибать), коснуться палкой пола - выдох.

3 - поднять палку вверх, прогнуться - вдох;

4 - И. п.

1. И. п. - ноги вместе, гимнастическую палку держать перед собой в опущенных руках.

1 - отвести палку в правую сторону, поворот - вдох;

2 - и. п. - выдох.

То же в другую сторону.

1. И. п. - ноги вместе, гимнастическая палка в опущенных руках за спиной.

1 - наклон туловища вперед, руки с палкой поднять вверх до отказа - выдох;

2 - и. п. - вдох.

1. И. п. - ноги вместе, руки держат гимнастическую палку сзади на плечах.

1-2 - поворот туловища вправо;

3-4 - поворот туловища вокруг вертикальной оси влево.

Дыхание произвольное.

1. И. п. - ноги вместе, гимнастическая палка внизу в опущенных руках.

1 - подняться на носки, руки с палкой поднять вверх - вдох;

2 - полное приседание, руки вперед - глубокий выдох.

Все упражнения повторяются по 6 раз.

1. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой.

Комплекс № 2

Ходьба друг за другом, на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), с высоким подниманием колен (руки за спиной) на наружной стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с кружением как юла. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).

Чтобы зоркими нам быть

Нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды. Упражнение выполняется в медленном темпе.
6 раз.

1. **«Поднимись на носки».**

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу.

1 – подняться на носки, поднимая палку прямыми руками вверх-назад;

2 – и. п.

1. **«Выпад вперед».**

И. п. - руки с гимнастической палкойверху.

1 – сделать правой ногой выпад вперед, прямые руки с палкой вынести вперед;

2 – и. п.,

3 – другой ногой сделать выпад вперед,

4 – И. п.

1. **«Поворот».**

И. п. - ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за лопатками.

1 – поворот туловища вправо;

2 – и. п.;

3 – поворот туловища влево;

4 – и. п.

1. **«Наклон».**

И. п. - ноги врозь, руки с гимнастической палкой подняты вверх.

1 – наклон вперед, прогибая спину, сгибая руки и поднося палку к груди,

2 – и. п.

1. **«Я в домике».**

И. п. - лежа на спине, гимнастическая палка в прямых руках за головой.

1. - поднять палку вверх;

2. - носком правой ноги коснуться палки;

3. - опустить ногу;

4. - и. п.

То же левой ногой.

1. **«Палка вперед».**

И. п. - лежа на животе, гимнастическая палка в прямых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вынести вверх;

2 – И. п.

Все упражнения выполняются по 8 раз

1. **«Попрыгаем».**

И. п. - руки с гимнастической палкой внизу.

1 – прыжок «ноги врозь» - поднять палку вверх,

2 – «ноги вместе» - опустить; (на счет 1 – 8)

9 – 16 - ходьба на месте. **3 раза.**

1. **«Часики»** (дыхательное упражнение).

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И. п. - ноги слегка расставлены.

- 1 – взмах руками через стороны вверх - «тик» - вдох;
2 – медленно опустить руки через стороны вниз – «так» - выдох. 6 раз.
Ходьба по залу. Руки на поясе, локти отведены назад (от 30сек – до 1 мин.)

Комплекс № 3

1.И.п. - основная стойка.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;

3.И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 -наклон влево, соединяя руки над головой, 2-й.п.,3-4 то же, вправо.

То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.

4.И.п. - основная стойка.

1-присесть, руки вперед, 2-и.п.

То же, поднимая руки вверх.

5.И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1 - мах правой ногой вперед,

2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п.,

7-8 то же, левой ногой

То же, поднимаясь на носок.

6.И.п. - упор, лежа прогнувшись

.1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.

7.Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени

То же, на носках.

1. Гимнастика включает в себя следующие упражнения:

1.кувырки

2.мосты

3.стойки

4. на гимнастической скамейке выполнять:

5.ласточку

6.березку

7.соскок

8.прыжки

9.прыжок на стопку матов в упор присев.

2. Игровые упражнения

1.Игра «Лохматый пес»

2.Игра «Пустое место»

3.Игра «Море волнуется»

4.Игра «День и ночь»

5.Игра «Лохматый пес»

6.Игра «Самый быстрый»

7.Игра «Аист»

8.Игра «Ловишки»

9.Игра «Удочка»

10. Игра «Догонялки»

Картотека упражнений «веселый тренинг»

«Качалочка»

Перекаты в группировке лежа на спине. Повтор 3 раза. Для мышц рук, ног, туловища, развития силы и гибкости.

«Цапля»

Стойка на одной ноге, поочередно. Для мышц ног, развития координации.

«Морская звезда»

Лежа на животе – руки и ноги в стороны, прогнуться. Для укрепления мышц ног, рук, спины.

«Стойкий оловянный солдатик»

Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Наклониться назад, спину держать прямо, выпрямиться. Повтор 3-4 раза. Для укрепления мышц спины живота, бедер.

«Самолет»

Сидя ноги вместе на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны. Удерживать позу 5-8 сек. Повтор 3 раза. Для укрепления мышц живота, ног, рук.

«Потягивание»

Лежа на спине. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку над головой, потом сменить, затем – двумя ногами и руками вместе. Растяжка мышц.

«Ах, ладошки, вы, ладошки»

Встать прямо, соединить ладони за спиной, вывернув их, расположить пальцами вверх. Удерживать позу. Медленно опустить руки, встряхнуть кистями. Упражнение для осанки.

«Карусель»

Сидя углом на полу. Повороты вокруг себя, помогая руками. Для мышц ног, рук, живота.

«Покачай малышку»

Сидя, поднять к груди стопу, обняв ее руками. Покачать «малышку», касаясь лбом колена и голени. Сменить ноги. Развивает гибкость суставов ног, создает чувство радости.

«Танец медвежат»

Стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. Укрепляет мышцы ног.

«Маленький мостик»

Лежа на спине, упор сзади на локтях, удерживать позу, спина прямая. Повтор 3 раза. Для мышц рук, живота, ног, развития силы и гибкости.

«Паровозик»

Сидя на полу, ползание на ягодицах, вперед и назад. Для укрепления мышц ног, ягодиц.

«Колобок»

Группировки в положении сидя и лежа на спине. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, гибкости.

«Ножницы»

Лежа на спине, поднять ноги и выполнять скрестные движения. Повторить 3 раза. Для мышц живота, ног.

«Птица»

Лежа на животе, руки вверх-в стороны, прогнуться. Махать руками – отдых. Повтор 2-3 раза. Для мышц плечевого пояса, живота, спины, ног, для развития гибкости.

«Плавание на байдарке»

Сед согнув ноги на полу, руки вперед. Лечь на спину и подняться без помощи ног. Повтор 5 раз. Для мышц спины, живота, ног.

«Велосипед»

Лежа на спине, сгибать и разгибать ноги. Улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147276

Владелец Суворова Татьяна Васильевна

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026