

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 38 г.Твери

Принята педагогическим советом
МБДОУ детского сада № 38 г.Твери

Протокол № 1

от « 30 » 08 2024г

«Утверждаю»
заведующий

МБДОУ детского сада № 38 г.Твери

(Е.В. Шапинская)

Приказ № 163-09

от « 30 » 08 2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Спортивная карусель»

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
коррекционной работы
и дошкольных учреждений
управления образования
Администрации города Твери
Серая Т.В.

г.Тверь

Содержание:

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	3
1.3. Содержание Программы.....	3
1.4. Принципы построения педагогического процесс.....	4
1.5. Методы и приемы.....	5
1.6. Этапы реализации программы.....	5
1.7. Условия и материалы необходимые для реализации Программы.....	5
1.8. Планируемый результат.....	6

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание разделов Программы	6
2.2. Календарно - тематический план Программы	7
2.3 Мониторинг.....	19
2.4.Список литературы.....	21

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» (далее- Программа) разработана с целью сохранения и укрепления физического здоровья и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: содействие гармоничному физическому развитию с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

1.3 Содержание Программы

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, 2 раза в неделю по 30 минут для детей 5-8 лет во второй половине дня.

Во время занятий проводятся беседы: о здоровом образе жизни; о правильной осанке, как можно с помощью специальных упражнений исправить ее нарушения; о вреде плоскостопия; о профилактике простудных заболеваний, как с помощью дыхательных упражнений можно от них избавиться.

Особое внимание уделяется созданию психологического комфорта и благоприятной обстановки на занятиях с целью укрепления психического здоровья детей и лучшего усвоения программного материала. Педагог использует дифференцированный подход к детям: регулирует физическую нагрузку, следит за

состоянием здоровья каждого ребенка, за выполнением правил безопасности, стремится оказать помощь каждому, давая возможность почувствовать себя уверенным и защищенным в любой ситуации.

№ п/п	возраст	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	5-8 лет	30 минут	2 занятия	8 занятий	72 занятия

1.4 Принципы построения педагогического процесса.

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
3. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
6. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
7. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально).
8. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
9. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
10. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.5 Методы и приемы обучения.

Методы обучения на занятии:

1. Организационные:

- ❖ Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
- ❖ Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- ❖ Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- ❖ Поточный (при котором группа без пауз выполняет упражнение);
- ❖ Игровой (идет обучение через игру и соревнование).
- ❖ Круговая тренировка:

2. Мотивационные (убеждение, поощрение)

1.6. Этапы реализации Программы

Первый этап реализации Программы - это *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью педагога или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап реализации - *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

Третий этап реализации *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

1.7. Условия и материалы необходимые для реализации Программы

Для эффективной реализации Программы необходимы следующие условия:

- Личностное общение педагога с ребенком.
- Наличие специально оборудованного зала.
- Правильное покрытие пола – деревянное, либо ковровое покрытие.
- Наличие обязательной одежды и обуви для занятия.

- Широкое использование технических средств обучения.
- Атрибуты, наглядные пособия.
- Предварительное проветривание зала и проведение влажной уборки.

Расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

Для занятий подобраны:

-мячи разных размеров, мешочки с песком, обручи, скакалка, набивные мячи, кубики, гимнастический мат, конусы, свисток, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические палки, ленточки, флажки, батут, массажные дорожки.

1.8. Планируемый результат.

- ❖ Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость)
- ❖ Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- ❖ Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю.
- ❖ Развитие интереса и любви к спорту.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание разделов

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий
1.	Вводное занятие. Меры предупреждения травм на занятии (обучение технике безопасности на занятиях).	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	23
3.	Гимнастика.	47
4.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).	1
ИТОГО		72

2.2. Календарно-тематическое планирование Сентябрь

Тема занятия	Задачи	Содержание занятий
Занятие № 1	<ul style="list-style-type: none"> - провести инструктаж по безопасности -совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -закреплять умение бегать по кругу, бегать змейкой. 	<p>Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях Ходьба. Упражнение «Медведь косолапый». Бег по кругу. Бег змейкой. Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения.</p>
Занятие № 2	<ul style="list-style-type: none"> -закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге - приучать детей выполнять требования к более точному и правильному выполнению движений 	<p>Ходьба по кругу. Ходьба змейкой. Бег по кругу. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Общеразвивающие упражнения на развитие силы.</p>
Занятие № 3	<ul style="list-style-type: none"> - упражнять в ходьбе и беге, - учить выполнять повороты - ориентироваться в пространстве, - развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту, выносливость 	<p>Ходьба обычная, на носках, руки вверх на пятках, руки в стороны на внешней стороне стопы. Бег по кругу. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках. Игра «Самый быстрый».</p>
Занятие № 4	<ul style="list-style-type: none"> - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений - закреплять умение ползать по наклонной доске разными способами - закрепить выполнение основных видов движений, - развивать логическое мышление 	<p>Ходьба по кругу, змейкой. Обычный бег, бег с высоким подниманием бедра. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Ползание по наклонной доске, по гимнастической скамейке без помощи ног. Игра «Что изменилось?»</p>
Занятие № 5	<ul style="list-style-type: none"> - развивать координацию движений - воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр - учить активно работать ногами - укреплять мышцы живота и спины -развивать быстроту реакции 	<p>Ходьба по кругу. Обычный легкий бег с изменением направления. Ходьба. Перестроение в колонну по три. Общеразвивающие упражнения. Прыжки на двух, на одной ноге, вместе- врозь. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Игра «Ищи ведущего».</p>

Занятие № 6	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. -закреплять навыки выполнения спортивных упражнений - приучать детей проявлять интерес к физическим упражнениям, 	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному, по два. Ходьба Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Подлезание под шнур. Игра «Лови и бросай - упасть не давай».
Занятие № 7	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать любовь к спорту, здоровому образу жизни - совершенствовать ходьбу на носках - закрепить умение лазания по гимнастической стенке -учить детей выбирать партнера по игре 	Ходьба в колонне, на носках, выпадами. Бег в рассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Ходьба по узкой рейке скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Удочка»
Занятие №8	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать стремление правильно выполнять спортивные упражнения - совершенствовать бег по кругу, перестроение в пары -развивать мышцы ног - закреплять правила игры 	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба парами. Бег по кругу парами, бег с захлестом голени назад. Ходьба. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: «Рыбка», «Лягушка» «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. Игра «Коршун и наседка»

ОКТАБРЬ

Тема занятий	Задачи	Содержание занятий
Занятие № 9	<ul style="list-style-type: none"> - расширять кругозор детей в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека - совершенствовать навыки бега детей. -развивать координацию и равновесие - закреплять навыки правильного выполнения правил игры 	Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик». Упражнение «Переворот боком». Игра «Волк во рву».
Занятие № 10	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать стремление к правильному выполнению спортивных упражнений - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать мышцы плечевого пояса - закрепить правила игры 	Ходьба в колонне, на носках и пятках. Умеренный бег. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Стойка на голове» (со страховкой), «Кувырок вперед». Игра «Салки с ленточками»

Занятие № 11	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать любовь к занятиям спортом - совершенствовать ходьбу на носках - закреплять правильность выполнения упражнений с гимнастической палкой -развивать ловкость в игре с мячом 	<p>Ходьба в колонне по одному, в паре. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнение «Крокодилчики».</p> <p>Игра «Школа мяча».</p>
Занятие № 12	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать интерес к новым видам спорта - совершенствовать навыки ползания по наклонной доске -развивать логическое мышление - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба по кругу, змейкой. Обычный бег, бег с высоким подниманием бедра. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Ползание по наклонной доске, по гимнастической скамейке без помощи ног. Игра «Что изменилось?»</p>
Занятие № 13	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать разные виды ходьбы и бега -развивать мышцы живота и спины - закреплять правила выполнения спортивных игр - формировать умение выступать в качестве водящего 	<p>Ходьба по кругу. Обычный легкий бег с изменением направления. Ходьба.</p> <p>Перестроение в колонну по три. Общеразвивающие упражнения. Прыжки на двух, на одной ноге, вместе- врозь. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Игра «Ищи ведущего».</p>
Занятие № 14	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать интерес к физическим упражнениям - совершенствовать прыжки в разных позициях -развивать выносливость - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений со шнуром 	<p>Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному, по два. Ходьба Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Подлезание под шнур.</p> <p>Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</p>
Занятие № 15	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать интерес к спортивной жизни нашей страны - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному, по два. Ходьба Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Подлезание под шнур.</p> <p>Игра «Лови и бросай - упасть не давай».</p>

Занятие № 16	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать желание заниматься спортом - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне, на носках, выпадами. Бег враспынную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Ходьба по узкой рейке скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Удочка»</p>
--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

НОЯБРЬ

Тема занятий	Задачи	Содержание занятий
Занятие №17	<ul style="list-style-type: none"> - формировать у детей умение легко и ритмично бегать - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать интерес к русским народным играм - закреплять навыки построения в две шеренги 	<p>Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба парами. Бег по кругу парами, бег с захлестом голени назад. Ходьба. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: «Рыбка», «Лягушка» «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом. Игра «Коршун и наседка»</p>
Занятие №18	<ul style="list-style-type: none"> - развивать умение детей пробегать медленным темпом длинные дистанции - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать координацию движения детей - закрепить правила безопасного поведения с мячом 	<p>Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, семенящим шагом. Бег трусцой. Построение в три шеренги. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: «Рыбка», «Лягушка», Игра «Быстрый мячик».</p>
Занятие №19	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать умение сохранять равновесие - совершенствовать навыки ходьбы -развивать навыки пространственной ориентации - закрепить правила игры 	<p>Ходьба в колонне по одному, в пара. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Гимнастические упражнения: «Корзиночка», «Мостик» Игра «Кто ловчее?».</p>
Занятие №20	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать умение игры в команде - совершенствовать умение детей действовать по сигналу воспитателя -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки основных движений при беге 	<p>Ходьба в колонне. Бег трусцой. Ходьба. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения «Корзиночка», «Складка». Игра «Салки с ленточками»</p>

Занятие №21	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать умение действовать по сигналу - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки упражнений с обручем 	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем. Гимнастические упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка». Игра «Ловля обезьян».
Занятие №22	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать интерес к занятию спортом - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать гибкость. - закреплять навыки выполнения построения в одну шеренгу 	Ходьба в колонне, на носках, скрестным шагом. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Гимнастические упражнения: «Корзиночка», «Мостик» из положения, лежа на животе. Игра «Кто ловчее?».
Занятие №23	<ul style="list-style-type: none"> -учить детей действовать в соответствии с правилами игры - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	Ходьба в колонне. Бег трусцой. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание на гимнастическую скамью. Игра «Удочка»
Занятие №24	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать интерес к здоровому образу жизни - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений на гимнастической скамейке 	Ходьба в колонне. Бег со сменой направления. Ходьба, Построение в колонну. Общеразвивающие упражнения. Лазание по гимнастической стенке – ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Быстрый мячик».

ДЕКАБРЬ

Тема занятий	Задачи	Содержание занятий
Занятие № 25	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать потребность в здоровом образе жизни - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать логическое мышление - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе. Ходьба с полкой. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Ползание по гимнастической скамейке без помощи ног. Запрыгивание и спрыгивание со скамьи. Игра «Что изменилось?»
Занятие № 26	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать интерес детей в освоение новых спортивных упражнений - совершенствовать умение детей передвигаться различными способами -развивать выносливость, гибкость. - закреплять навыки ходьбы на носках 	Ходьба в колонне, на носках и пятках. Умеренный бег. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Стойка на лопатках».

Занятие № 27	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать дружеские взаимоотношения в команде - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать мышцы плечевого пояса - закреплять навыки выполнения кувырка вперёд 	<p>Ходьба в колонне, на носках и пятках. Умеренный бег. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Стойка на лопатках» (со страховкой), «Кувырок вперед». Игра «Салки с ленточками».</p>
Занятие № 28	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать способность ориентироваться в пространстве - закреплять правила игры 	<p>Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках) Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».</p>
Занятие № 29	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать интерес к своему здоровью - совершенствовать умения детей ходить на носках -развивать гибкость при выполнении упражнений с гимнастической палкой - закреплять навыки самоконтроля 	<p>Ходьба в колонне по одному, в паре. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнение «Крокодильчики». Упражнение «Мостик» Игра «Школа мяча».</p>
Занятие № 30	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать привычку соблюдения режима дня - совершенствовать двигательный опыт детей -развивать выносливость -закрепить навык кувырка назад 	<p>Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнения «Кувырок назад» через плечо. «Мостик» Игра «Лягушки и цапли».</p>
Занятие № 31	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать потребность в двигательной активности - совершенствовать ходьбу в различных положениях -развивать ловкость, - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне. Ходьба боком приставным шагом вправо, влево. Боковой галоп. Бег трусцой. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами. Игра «Жмурки»</p>
Занятие № 32	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать интерес к физкультуре и спорту - совершенствовать двигательные умения ходьбы змейкой -развивать быстроту, логическое мышление - закреплять правило игры 	<p>Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с обручем. Пальчиковая гимнастика «Пальчики здороваются» Игра «Два Мороза».</p>

ЯНВАРЬ

Тема занятий	Задачи	Содержание занятий
Занятие № 33	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать желание заниматься спортом - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе. Ходьба с палкой. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Игра «Перелет птиц».</p>
Занятие № 34	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать интерес к новым видам спорта - совершенствовать навыки ползания по наклонной доске - развивать логическое мышление - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне, на носках и пятках. Умеренный бег. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Мостик» Упражнение «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>Игра «Лягушки и цапли».</p>
Занятие № 35	<ul style="list-style-type: none"> воспитывать интерес к традициям большого спорта - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать способность ориентироваться в пространстве - закреплять правила игры 	<p>Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Комбинация акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках)</p> <p>Игра «Салки с ленточками»</p>
Занятие № 36	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать физические качества, необходимые для полноценного развития личности -совершенствовать навыки ходьбы -развивать быстроту реакции -закреплять навыки самоконтроля 	<p>Ходьба в колонне. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения на скамейке.</p> <p>Упражнение «Переворот боком».</p> <p>Игра «Перелет птиц».</p>
Занятие № 37	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать интерес детей в освоение новых спортивных упражнений - совершенствовать умение детей передвигаться различными способами -развивать выносливость, гибкость. - закреплять навыки ходьбы в колонне 	<p>Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».</p> <p>Игра «Жмурки»</p>
Занятие № 38	<ul style="list-style-type: none"> воспитывать интерес к традициям большого спорта - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать способность ориентироваться в пространстве - закреплять правила игры 	<p>Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнения «Кувырок назад» через плечо.</p> <p>Игра «Лягушки и цапли».</p>

Занятие № 39	воспитывать потребность в здоровом образе жизни - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать логическое мышление - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений	Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Мостик». Игра «Волк во рву».
Занятие № 40	-расширять кругозор детей в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека - совершенствовать навыки бега детей. - развивать координацию и равновесие - закреплять навыки правильного выполнения правил игры	Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе. Ходьба с полкой. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Метание набивного мяча в даль. Прыжки в длину с разбега. Игра «Мышеловка»

ФЕВРАЛЬ

Тема занятий	Задачи	Содержание занятий
Занятие № 41	-воспитывать интерес к физкультуре и спорту - совершенствовать навыки ходьбы и бега -развивать логическое мышление - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно). Игра «Два Мороза».
Занятие № 42	-воспитывать способность формирования дружеских отношений - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений	Ходьба в колонне, на носках и пятках. Умеренный бег. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. Упражнение «Кувырок» вперед и назад. Игра «Пятнашки».
Занятие № 43	-воспитывать умение ориентироваться в пространстве - совершенствовать двигательные умения и навыки ходьбы детей. -развивать быстроту реакции - закреплять навыки выполнения переворотов	Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Переворот боком». Игра «Волк во рву».
Занятие № 44	-воспитывать умение действовать по словесной инструкции - совершенствовать навыки и умения прыжков -развивать скоростные качества - закреплять умение действовать в коллективе	Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Игра «Колдуны».

Занятие № 45	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать умение согласовывать действия с партнёрами - совершенствовать навыки ходьбы -развивать интерес к игре. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений на скамейке 	Ходьба в колонне. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения на скамейке. Стойка на руках. . Игра «Салки с ленточками»
Занятие № 46	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать ловкость, выносливость - закреплять навыки ходьбы 	Ходьба в колонне, противходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Комбинацию вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, Игра «Удочка».
Занятие № 47	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать потребность в здоровом образе жизни - совершенствовать навыки бега с изменением скорости -развивать мышцы ног - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений с высоким подниманием ног 	Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Игра «Колдуны»
Занятие № 48	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать привычку соблюдать режим дня - совершенствовать двигательные умения и навыки ходьбы детей -развивать координацию движений - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений по сигналу 	Ходьба в колонне, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами. Игра «Пятнашки».

МАРТ

Тема занятий	Задачи	Содержание занятий
Занятие № 49	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать интерес к занятиям спортом и физкультурой - совершенствовать навыки бега детей -развивать выносливость - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений с мячом 	Ходьба в колонне, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег трусцой. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнение «Переворот боком» Игра «Выручай!»
Занятие № 50	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать стремление правильно выполнять упражнения - совершенствовать навыки детей действовать по сигналу -развивать точность движений - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений на скамейке 	Ходьба в колонне. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения на скамейке. Комбинация вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Ловля обезьян»

Занятие № 51	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать умение действовать самостоятельно - совершенствовать двигательные умения и навыки детей при ходьбе на носках -развивать быстроту, ловкость - закреплять навыки выполнения правил игры 	<p>Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Комбинация вольных упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Удочка».</p>
Занятие № 52	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать интерес к занятию физической культурой - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать координацию движений -учить детей правильно выполнять игровые действия 	<p>Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же, но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист».</p>
Занятие № 53	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать чувство товарищества - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать мышцы ног - закреплять навыки выполнения основных элементов игры 	<p>Ходьба в колонне по одному, в парах. Ходьба на носках, с высоким подниманием ног. Бег трусцой. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Игра «Ищи ведущего».</p>
Занятие № 54	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать интерес к занятию спортом - совершенствовать двигательные умения и навыки ходьбы детей. -развивать быстроту реакции - закреплять навыки выполнения кувырков 	<p>Ходьба в колонне, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд) Игра «Салки с ленточками».</p>
Занятие № 55	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать физические качества, необходимые для полноценного развития личности - совершенствовать умение действовать по команде -развивать - закреплять навыки выполнения правил игры 	<p>Ходьба по круг. Упражнение «Петушок». Упражнение «Лисичка». Ходьба змейкой. Бег трусцой. Ходьба. Построение в три шеренги. Общеразвивающие упражнения. Игра «Колдуны»</p>

Занятие № 56	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба. Упражнение «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег враспынную. Бег по кругу. Ходьба. Построение враспынную. Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра «Выручай!»</p>
--------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

АПРЕЛЬ

Тема занятий	Задачи	Содержание занятий
Занятие № 57	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - совершенствовать двигательные умения и навыки при прыжках на двух ногах -развивать координацию - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для осанки. Игра «Колдуны»</p>
Занятие № 58	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать стремление беречь своё здоровье - совершенствовать двигательные умения и навыки в ходьбе с ускорением -развивать крупную моторику рук - закреплять навыки выполнения кувырков 	<p>Ходьба в колонне, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Комплекс упражнений для стоп. Игровое упражнение «Цапля».</p>
Занятие № 59	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - совершенствовать движения рук и ног при беге -развивать скоростные качества, быстроту реакции - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Игровое упражнение «Морская звезда».</p>
Занятие № 60	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать чувство товарищества - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать мышцы ног - закреплять навыки выполнения основных элементов игры 	<p>Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному, по два. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения. Релаксация «Спящий котенок». Игра «Колдуны»</p>
Занятие № 61	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать потребность в двигательной активности - совершенствовать ходьбу в различных положениях -развивать ловкость, - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения на скамейке. Боковое равновесие. Два кувырка вперед. Игра «Удочка».</p>

Занятие № 62	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать умение помогать товарищу по команде - совершенствовать двигательные умения и навыки детей с гимнастической палкой -развивать мышцы спины - закреплять навыки выполнения стойки на лопатках 	<p>Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе. Ходьба с полкой. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Два кувырка вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа. Игра «Догонялки».</p>
Занятие № 63	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать привычку заботиться о своём здоровье -совершенствовать прыжки на двух ногах -развивать мышцы ног -закреплять правила игры 	<p>Ходьба в колонне, противоходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. общеразвивающие упражнения. Вскок, соскок. Ходьба по скамейке. Упоры, седы. Прыжки вверх. Соскок прогнувшись. Игра «Выручай!»</p>
Занятие № 64	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать интерес к занятиям физической культурой - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, семенящим шагом. Бег трусцой. Построение в три шеренги. Ходьба. общеразвивающие упражнения. Упражнение «Мостик» из положения лежа на спине. Упражнение «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев; Игра «Колдуны»</p>

МАЙ

Тема занятий	Задачи	Содержание занятий
Занятие № 65	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать умение действовать в команде - совершенствовать двигательные умения и навыки детей в беге трусцой -развивать ориентировку в пространстве - закреплять навыки выполнения прыжков на батуте 	<p>Ходьба в колонне. Ходьба «пингвины» и перестроение в четверки. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. общеразвивающие упражнения. Прыжок прогнувшись. Произвольные прыжки на батуте и с активным взмахом рук вперед, вверх. Игра «Удочка».</p>
Занятие № 66	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать умение ориентироваться в пространстве - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать мышцы ног - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне. Ходьба «пингвины» и перестроение в четверки. Бег трусцой. Ходьба. Построение в рассыпную. общеразвивающие упражнения. Прыжок прогнувшись. Игра «Аист».</p>

Занятие № 67	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать стремление соблюдать режим дня - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне, противходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Ходьба. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Ходьба по скамейке. Поворот на 90, 180 градусов. Вскок, соскок. Подтягивания на гимнастической скамье. Игра «Волк во рву».</p>
Занятие № 68	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать желание помогать товарищам по команде - совершенствовать двигательные умения и навыки детей. -развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. - закреплять навыки выполнения спортивных упражнений 	<p>Ходьба в колонне, на носках, выпадами. Бег враспынную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба. Построение в две шеренги. Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».</p>
Занятие № 69	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать потребность в занятии спортом - совершенствовать двигательные умения и навыки детей в ходьбе с палкой -развивать быстроту, силу, - закреплять правила игры 	<p>Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе. Ходьба с палкой. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Игра «Ловишки»</p>
Занятие № 70	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать умение сохранять равновесие -развивать мышцы рук -совершенствовать координацию движений - закреплять навыки выполнения бега в различных позициях 	<p>Ходьба. Упражнение «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег враспынную. Бег по кругу. Ходьба. Построение враспынную. Общеразвивающие упражнения с обручем. Мониторинг Игра «Выручай!»</p>
Занятие № 71	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать умение действовать по сигналу - совершенствовать двигательные умения и навыки детей в прыжках -развивать мышцы ног - закреплять навыки построения в одну шеренгу 	<p>Ходьба в колонне, противходом двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонну по одному. Построение в одну шеренгу. Общеразвивающие упражнения. Мониторинг Игра «Колдуны»</p>
Занятие № 72	<ul style="list-style-type: none"> -воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой -развивать силу, скорость, гибкость, выносливость 	<p>Спортивный праздник «Я теперь акробат»</p>

2.3. Мониторинг

Мониторинг физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты мониторинга детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития.

Для этой цели используется мониторинг в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

1. Упражнение на гибкость.

Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

- ✓ 0 см. и ниже 1 б.
- ✓ 0-5 см. 2 б.
- ✓ 5-10 см. 3 б.
- ✓ 10-15 см. 4 б.
- ✓ 15-20 см. 5 б.

2. Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов 1 б.
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали 2 б.
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали 3 б.
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу 4 б.
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу 5 б.

3. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла 1 б.
- ✓ То же, но нога параллельно полу 2 б.
- ✓ То же, нога на уровне спины 3 б.
- ✓ То же, нога на уровне плеча 4 б.
- ✓ То же, нога на уровне уха 5 б.

Ф.И. ребенка	Упражнение на гибкость	Мост	Удержание ноги	
			левой	правой

Оценка осуществляется по 5-бальной системе:

- 1 балл– ребенок не может выполнить предложенные задания оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла–ребенок с помощью взрослого выполняет предложенные задания;
- 3 балла–ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;
- 4 балла –ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;
- 5 баллов–ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания.

Полученная сумма баллов переводится в уровневые показатели, которые позволяют выявить к какому уровню (низкий, средний, высокий) соответствует развитие конкретного ребенка на данном этапе:

- Высокий уровень –более 4,5 балла (более 90%)
- Средний уровень – 3балла - 4,4 балла (от 60% до 88%)
- Низкий уровень – менее 2,9 балла (менее 58%)

2.4. Список литературы

- 1.Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
- 2.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 5–6 лет
- 3.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 6–7 лет