


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 223
Юридический адрес: 620085, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Бульвар Самоцветный, 8,
тел. 218-07-77, 218-09-77, e-mail: mdou223@eduekb.ru, сайт: <https://223.tvoysadik.ru>

на заседании педагогического
совета МАДОУ № 223,
протокол №1 от 01 «сентября» 2025г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 223
И.В.Басова
Приказ № 130-ОД от 01 «сентября» 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТ-МИКС»**

(5-7 лет)

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Турышева Елена Леонидовна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Наименование раздела	Стр.
1	Введение	3
2	Глава 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 1.1. Пояснительная записка. 1.2. Направленность программ. 1.3. Цель и задачи Программы. 1.4. Принципы и подходы к формированию Программы. 1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной Программы.	3 4 5 7 8
3	Глава 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 2.1. Содержание образовательной Программы; приоритетные направления деятельности. 2.2. Структура каждого занятия, методы и средства реализации Программы.	9 12
4	Глава 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ 3.1. Материально-техническое обеспечение спортивного зала. 3.2. Список Литературы	13 14
5	ПРИЛОЖЕНИЯ	15

Введение

Целью образовательной области «Физическое развитие» согласно ФОП дошкольного образования является: охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирования привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков, на основе индивидуально дифференцированного подхода.

Спорт-микс – представляют собой особый вид физической деятельности человека с использованием специфического инвентаря.

Разнообразные прыжки через скакалку, работа с кинезеологическими мячами позволяют в увлекательной игровой форме развивать физические качества у детей, повысить уровень их физической подготовки, сформировать двигательные навыки, что является не только показателем развития ребенка, но и состояние физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье –естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни, озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами запроса на введение услуг по дополнительному образованию физкультурно-оздоровительной направленности в условиях МАДОУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе детского сада.

1.2. Направленность программы

Рабочая программа «Спорт-микс» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе парциальной программы «Малыши-крепыши», входящая в Образовательную программу дошкольного образования «Мир открытий», допущенную Министерством образования и науки Российской Федерации, под редакцией Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой.

Программа «Спорт-микс» соответствует Федеральному закону от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы занятия построены на комплексном подходе к обучению и способствуют развитию: физических качеств, коммуникативных навыков, эмоционально-волевой сферы, крупной и мелкой моторики.

Актуальность

Современная система комплексных тренировок известна во всем мире, как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность заключается в том, что базируясь на огромном разнообразии и арсенале движений, вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает. Программа спорт-микс нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и познакомиться с

новыми видами спорта. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

Педагогическая целесообразность Программа «Спорт микс» направлена на всестороннее психофизическое развитие ребенка. Ее методическая основа позволяет поддерживать высокий уровень двигательной активности без переутомления за счет постоянной смены видов деятельности и эффективного переключения внимания.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: Выявление, развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

Задачи программы:

Образовательные:

- научить детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
- научить работать в группе и индивидуально;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками.

Развивающие:

- развивать способности координированной работы тела с предметом;
- развивать речь, чувство ритма, память, мышление, воображение;
- развивать формирование правильной осанки;
- развивать двигательную активность.

Воспитательные:

- формировать нравственную культуру и стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство ответственности и дисциплину;
- формировать ведущие положительные качества личности, конструктивного взаимодействия в обществе.

1.4 Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

В реализации программы участвуют дети старшей и подготовительных к школе групп в возрасте 5-7 лет.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы «Спорт-микс» составляет 9 месяцев: 2 раз в неделю. Продолжительность для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут, а для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей. Содержание программы и ее реализация основывается на педагогических принципах:

- принцип гармоничного воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип доступности.

Формы проведения занятий:

- Аэробика.

- Роуп скипинг.
- кинезиологические упражнения.
- Baby games(подвижные игры, эстафеты).

1.5 Ожидаемые результаты и способы их проверки

В ходе реализации программы обучающийся:

Знать:

- доступные для данного возраста правила безопасности на занятиях;
- понимать сигналы и в движении реагировать на них;
- знать различные виды упражнений со скакалкой и с кинезиологическим мячом.

Уметь:

- использовать детьми игр и упражнений со скакалкой и кинезиологическим мячом в самостоятельной двигательной деятельности;
- взаимодействовать в коллективе со сверстниками, с инструктором по физической культуре.

Формы подведения итогов реализации программы

Разнообразные формы контроля успеваемости детей позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

В процессе реализации программы применяются следующие виды контроля:

1. Входной контроль (в начале освоения программы);
2. Текущий контроль (в процессе занятий по данной программе).
3. Итоговый контроль (по окончании освоения программы).

Эти формы позволяют педагогу и воспитанникам увидеть и обсудить результаты своего труда, позволяют педагогу внести изменения в образовательный процесс, определить эффективность обучения по программе, создают хороший психологический климат в коллективе. В качестве форм фиксации образовательных результатов могут быть использованы видеозапись, грамоты, дипломы, фотодокументы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с правилами для обучающихся, техникой безопасности на занятиях, определение интересов и способностей участников группы.

Методы обучения: беседа.

Тема 2. Прыжки на скакалке, играем.

Теория: беседы о том, как правильно прыгать на скакалке и какие виды прыжков бывают. Техника прыжков.

Практика: научиться прыгать через длинную, короткую скакалку.

Методы обучения: практические занятия, обучение упражнениям.

Итоговый контроль: видеозапись занятия

Тема 3. кинезиология, играем.

Теория: кинезиологические мячи. Четкое понимание команд право/лево, вперед/назад, правая рука/левая ,
показ.

Практика: Комплексы упражнений на месте и в движении с предметами.

1-й этап. Обучение броску и ловле одного мяча.

2-й этап. Обучение броску и ловле двух мячей.

3-й этап. Обучение броскам и ловле мяча с добавлением прыжков.

Методы обучения: объяснение, практические занятия.

Итоговый контроль: фото, видео фиксация.

Тема 4. Играем, речь развиваем.

Теория: Обучение играм и упражнениям, направленным на развитие межполушарного взаимодействия, координации движений и интеграции работы правого и левого полушарий мозга.

Практика:

Раздел 1. Игры и упражнения на развитие концентрации внимания

Раздел 2. Игры и упражнения на формирование пространственного восприятия, моторного планирования

Раздел 3. Кинезиологические упражнения

Методы обучения: практические занятия

Тема 5. Открытые занятия.

Практика: подготовка к занятию, самостоятельное исполнение упражнений.

Методы обучения: упражнения, просмотр, подвижная игра, обсуждение, съемка фото и видео.

Итоговый контроль: участие в итоговом занятии, отзывов родителей, видео-записи, подборка фотографий.

2.2 Структура каждого занятия включает 4 части:

№	Часть занятия	Цель	Время в группе 5-6 лет:	Время в группе 6-7 лет:
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	До 6 минут	До 8 минут
2	Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Укрепление основных групп мышц.	До 10 минут	До 12 минут
3	Технически сложные спортивные упражнения	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	До 8 минут	До 12 минут
4	Подвижная игра	Психо-физическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.	До 5 минут	До 5 минут
5	Релаксационный комплекс	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Профилактика негативных эмоций.	1-2 минуты	2-3 минуты

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1 Материально-техническое обеспечение

Место размещения	Основное предназначение	Оборудование и игровые материалы	
Физкультурный зал	Проведение образовательной деятельности, праздников, развлечений	Музыкальный центр Скамьи гимнастические Обручи, гимнастические палки Кинезиологические Мячи Скакалки Коврики гимнастические Палки гимнастические Платочки	1 4 20 20 20 20 20 20

3.2 Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога:

1. Бочарова С.В. Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики, правого полушария головного мозга, межполушарного взаимодействия. 2019
2. Давыдова Е.К. движение как сигнал. М., Наука, 1986г.
3. Карла Ханнафорд. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ.М., 2019г. «Восхождение».

4. Катаева А.А. Развитие наглядного мышления у детей дошкольного.
5. Коц Я.М. Организация произвольного движения. М., 1975г
6. Логинова Г.П. Комплекс упражнений на развитие мелкой моторики руки. <http://logoport.ru/statya-17611.html>.
7. Морозова Н.Г. Формирование познавательных интересов у детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии.
8. Нестерюк Т. , Школа А. Гимнастика маленьких волшебников. - М.: «ДТД» 2021г.
9. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. Учебное пособие. - М.: Генезис, 2015г.
10. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 232 с:
11. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. - М.: Генезис, 2017г.
12. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта школьников. М.:ТЦ Сфера, 2021
13. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. - М.:ТЦ Сфера, 2018
14. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2008. — 60 с.
15. Фомин А.Н., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М., «Физкультура и спорт», 1981г.
16. Управление движением. /Под ред. А.А.Митькина, М., Наука, 1990г.

Перспективный календарно-тематический план

задачи	занятие	содержание	оборудование
Сентябрь			
Развивать скорость реакции и ориентировку в пространстве; закреплять выполнение основных видов движения осознанно, быстро и ловко; учить прыжкам разными способами.	1-2	Общеразвивающие упражнения с плоским обручем, прыжки различными способами, подвижная игра «Найди себе домик»	Плоский обруч
Знакомить с разными видами ходьбы; развивать в игровой форме скорость реакции; учить прыжкам различными способами.	3-4	Общеразвивающие упражнения со скакалкой, прыжки различными способами, ходьба в упоре лежа, подвижная игра «Автомобили» Малоподвижная игра «Цифры», упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.	плоские обручи, скакалка
Учить ориентироваться в пространстве, воспринимать информацию на слух; развивать координацию прыжков на скалке.	5-6	Общеразвивающие упражнения со скакалкой, упражнения направленные на развитие слухового восприятия, подвижная игра «Салки», кинезиологическое упражнение.	Скакалки разной длины
Учить ориентироваться в пространстве; знакомить с различными видами передвижения; развивать скоростно-силовые качества.	7	Общеразвивающие упражнения со скакалкой, упражнения на развитие силы со скакалкой подвижная игра «Стоп игра», кинезиологическое упражнение.	фишки, скакалка
Учить детей выполнять задание на время; развивать внимание и скорость реакции; закреплять выполнение основных видов движений, осознанно, быстро и ловко.	8	Веселые старты, подвижная игра «Рыбак и рыбки»	фишки, ориентиры, ведра, теннисные мячи, кубики, плоские обручи, обручи.
Октябрь			
Развивать точность, меткость, глазомер; учить самоконтролю, самостоятельности; знакомить с применением оборудования не по прямому назначению.	9-10	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, упражнения в парах, подвижная игра «У кого больше», малоподвижная игра «Не урони», кинезиологическое упражнение.	фишки, гимнастические палки
Развивать координацию, скорость реакции; учить воспринимать информацию на слух; знакомить с соблюдением правил	11-12	Беговые упражнения, общеразвивающие упражнения с теннисным мячом,	Кинезиологические мячи, цветные

подвижных игр.		Подвижная игра «Попади в цель», кинезиологическое упражнение.	фишки
Учить выполнение основные виды движений, осознанно, быстро и ловко; знакомить с техникой выполнения упражнений с фишкой; закреплять понятие «право», «лево»	13-14	Общеразвивающие упражнения с фишкой, прыжки, метание, подвижная игра «Цвета», кинезиологическое упражнение.	фишки, кинезиологические мячи, обручи.
Учить выполнение основные виды движений, осознанно, быстро и ловко; знакомить с выполнением сложно-координационных упражнений; закреплять понятия «право-лево».	15	Общеразвивающие упражнения без предметов, полоса препятствий, подвижная игра «Кто быстрее», малоподвижная игра «Я листочек»	Кинезиологические мячи, фишки, плоский обруч, лист бумаги.
Учить детей выполнять задание на время; развивать внимание и скорость реакции; закреплять выполнение основных видов движений, осознанно, быстро и ловко.	16	Общеразвивающие упражнения без предметов полоса препятствий Подвижная игра «Охотник», малоподвижная игра «Замочек»	обручи, ориентиры, фишки, шарики
Ноябрь			
Развивать координацию и ловкость; учить воспринимать информацию на слух; знакомить с выполнением сложно-координационных упражнений	17-18	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, основные виды движений с теннисным мячом, игра - задание «Какой цвет», подвижная игра «Попади в цель», кинезиологические упражнения.	гимнастические палки, теннисные мячи, фишки
Развивать чувство равновесия; знакомить с правильным выполнением упражнений на балансирующей подушке; учить действовать сообща, выполнять упражнения по команде.	19-20	Общеразвивающие упражнения на балансирующей подушке, основные виды движений с мячом, подвижная игра «Перемена мест», малоподвижная игра «Себе, другу».	балансирующие подушки, теннисные мячи
Учить воспринимать информацию на слух и действовать по инструкции; развивать чувство равновесия; знакомить с правилами новых подвижных игр.	21-22	Общеразвивающие упражнения с большим мячом, основные движения в парах, подвижная игра «Вышибалы», малоподвижная игра «Лампочки».	мячи, балансирующие подушки, лист А4.
Учить понимать цель полосы препятствий; упражнять в равновесии и смене направления движения	23	Общеразвивающие упражнения без предметов, полоса препятствий, подвижная игра «Кто быстрее», малоподвижная игра «Я листочек»	шарики из сухого бассейна, плоские обручи, мат, коврики, фишки,

			балансировочные подушки.
Познакомить родителей с упражнениями из программы Умная физкультура; развивать коммуникативные качества; способствовать снижению уровня утомляемости и повышению уровня внимания с помощью специальных упражнений; развивать любознательность, умение понимать поставленную задачу; воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми и их родителями.	24	Мастер-класс с родителями Тема: Что такое Умная физкультура? Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом, основные движения стоя на балансировочной подушке, подвижная игра «Части тела», кинезиологические упражнения.	Балансировочные подушки, мешочки, теннисные мячи, большие мячи, фишки.
Декабрь			
Развивать координацию движений и чувство равновесия у детей; улучшать стабилизацию мышц-стабилизаторов стоп, голеней и туловища; формировать способность к выполнению одновременных или чередующихся действий руками и ногами.	25-26	Общеразвивающие упражнения на балансировочной подушке, упражнения на развитие кистевого праксиса «Веселая игра», полоса препятствий, подвижная игра «Цвета», кинезиологические упражнения.	Фишки, балансировочные подушки, плоский обруч, гимнастическая скамейка.
Формировать навыки одновременной работы верхних и нижних конечностей в движении; развивать координацию движений; закрепить базовые двигательные навыки, такие как броски, удары и ловля мяча.	27-28	Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом, выпады, планка, прыжки, подвижная игра «Горочки- тарелочки», кинезиологические упражнения.	теннисные мячи, плоские обручи, фишки
Формировать ловкость и способность быстро реагировать на смену движений или сигналов в игровой форме; развивать согласованность движений рук и ног при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению мышц и развитию баланса; тренировать скорость реакции через активные, способствующие быстрому принятию решений и переключению внимания.	29-30	Беговые упражнения, общеразвивающие упражнения с фишкой, основные движения в паре, подвижная игра «Летающие тарелочки», кинезиологические упражнения.	фишки.
Научить детей правильно выполнять игровые упражнения с мячом, включающие работу рук и ног; закрепить базовые двигательные навыки, такие как броски, удары и ловля мяча в сочетании с движениями ног; тренировать способность дошкольников быстро реагировать на звуковые, зрительные или тактильные сигналы, выполняя соответствующее движение или	31-32	Общеразвивающие упражнения без предметов, основные движения с теннисным мячом, прыжки, сложнокоординационные упражнения, подвижная игра «Кто быстрее», кинезиологическое упражнение.	фишки, теннисные мячи, плоские обручи

действие.			
Январь			
Развивать согласованность движений рук и ног при выполнении физических упражнений, способствующих укреплению мышц и развитию баланса; формировать способность быстро анализировать ситуацию и выбирать правильное действие в ответ на сигнал или изменение условий игры; закреплять навык управления телом в нестабильных условиях	33-34	Общеразвивающие упражнения без предметов, круговая тренировка (ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, сложнокоординационное упражнение), подвижная игра «Третий лишний»	теннисные мячи, обруч, плоские обручи, скамейка,
Развивать способность поддерживать заданный темп выполнения движений; научить детей работать в паре, координируя свои действия с партнёром; тренировать умение быстро переключаться между разными действиями и задачами в динамичных условиях.	35-36	Общеразвивающие упражнения в парах, основные движения в паре с фишкой, подвижная игра «Цветок», кинезиологическое упражнение.	фишки
Улучшать общую физическую активность, укрепляя мышцы рук, ног и корпуса; создавать условия для активного взаимодействия в команде или паре; повышать интерес и мотивацию к занятиям через использование игровых элементов.	37-38	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, основные движения с фишками, подвижная игра «У кого больше», кинезиологическое упражнение.	гимнастические палки, фишки.
Воспитывать стремление выполнить упражнение правильно; способствовать выработке основных двигательных качеств; формировать интерес к новым физическим упражнениям	39-40	Общеразвивающие упражнения с плоским обручем, основные движения : упражнения «Сорси», подвижная игра «Поймай фишку»	плоские обручи, фишки, гимнастические палки
Февраль			
Формировать навыки удержания равновесия на нестабильной поверхности, укреплять мышцы-стабилизаторы стоп, голеней и корпуса; развивать ловкость через выполнение движений, требующих координации и точности; научить детей правильно выполнять упражнения на балансировочных подушках, сочетая удержание равновесия с движениями рук и ног.	41-42	Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой на балансировочной подушке, основные движения «Колбаска», упражнения на точность, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, подвижная игра «Перемена мест»	Балансировочные подушки, гимнастические палки, фишки, обручи, маты
Формировать межполушарное взаимодействие через выполнение заданий, требующих согласованности действий обеих сторон тела; развивать интерес к физическим упражнениям через игровую и соревновательную форму; способствовать развитию координации движений через выполнение упражнений, требующих взаимодействия рук, ног и корпуса.	43-44	Общеразвивающие упражнения направленные на развитие чувства ритма, основные движения с двумя теннисными мячами, подвижная игра «Колобок»,	теннисные мячи, нудл, фишки, фитбол.
Формировать межполушарное взаимодействие через выполнение	45-46	Общеразвивающие упражнения	Плоские обручи,

заданий, требующих согласованности действий обеих сторон тела; развивать интерес к физическим упражнениям через игровую и соревновательную форму; закреплять технику выполнения сложно-координационных упражнений.		направленные на развитие межполушарного взаимодействия, нейродорожки, подвижная игра «Крабики».	фишки, балансировочные подушки, шарики из сухого бассейна, воздушный шарик
Укреплять навыки удержания равновесия при выполнении упражнений в статике и динамике; развивать координацию движений рук, ног и корпуса через выполнение сложных двигательных заданий; повысить интерес к выполнению заданий через игровые упражнения и соревновательные элементы.	47-48	Общеразвивающие упражнения с фишкой, основные движения в парах, подвижная игра « Попробуй, забери!»	фишки, нудлы, шарики из сухого бассейна
Март			
Формировать навыки управления своим телом через выполнение упражнений на равновесие; улучшать ловкость, быстроту и точность движений через упражнения с предметами; воспитывать смелость, уверенность в своих силах и настойчивость в достижении результата.	49-50	Общеразвивающие упражнения на балансировочной подушке с теннисным мячом, полоса препятствий (прыжки, перемещения, ползание), подвижная игра «Фишка в дом», игра на внимание «Светофор».	Оборудование: Балансировочные подушки, теннисные мячи, фишки, плоский обруч, большой обруч.
Совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений с теннисными мячами (перебрасывание, ловля, метание в цель); обучать различным способам прыжков; воспитывать выдержку и стремление к достижению лучших результатов в соревновательной деятельности.	51-52	Общеразвивающие упражнения с теннисными мячами, сложнокоординационные упражнения, подвижная игра «Кто быстрее», игра на внимание «Запомни и повтори»	Теннисные мячи, плоский обруч, фишки, гимнастические палки
Развивать силу и выносливость за счёт упражнений с ползанием; совершенствовать координацию движений при выполнении прыжков через препятствия; улучшать скорость реакции с помощью подвижных игр и упражнений на мгновенный отклик на сигнал.	53-54	Общеразвивающие упражнения с фишкой, круговая тренировка (лазание, прыжки, перемещения), подвижная игра «Кто быстрее», игра на внимание «Слушай и выполняй»	гимнастические палки, фишки, обручи.
Улучшать ловкость и быстроту реакции в упражнениях на ловлю и отбивание мяча; развивать внимание и концентрацию, выполняя задания с мячом; тренировать когнитивные функции (память, мышление, логику) через сочетание движений с заданиями.	55-56	Общеразвивающие упражнения с большим мячом, основные движения с мячом, подвижная игра «Вышибалы», игра на внимание «Что изменилось?».	Мячи D-20 см
Апрель			
Обучать координации движений через одновременные и поочерёдные броски, ловлю и перебрасывание двух мячей;	57-58	Общеразвивающие упражнения с двумя мячами, круговая тренировка (перемещения,	теннисные мячи, плоские обручи,

формировать уверенность и самостоятельность в выполнении двигательных заданий; развивать концентрацию внимания в игровых заданиях на скорость реагирования.		ходьба) Подвижная игра «Крабики», малоподвижная игра «Четыре стихии».	воздушный шарик, фишки.
Улучшать ориентацию в пространстве, выполняя задания с изменением направления и скорости движения; повышать выносливость и силу через многократное повторение движений; развивать внимание и концентрацию, выполняя задания с одновременной работой рук и ног.	59-60	Общеразвивающие упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, полоса препятствия («колбаска», «Тигр-лев», подтягивание по скамейке), подвижная игра «Не урони», малоподвижная игра «Я листочек»	мат, фишки, скамейка, изолента, лист А4
Совершенствовать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений с теннисным мячом; тренировать координацию при выполнении сложных прыжков и ловле мячей в движении; развивать скорость и меткость при метании мячей в цель в игровых ситуациях.	61-62	Общеразвивающие упражнения с плоским обручем, основные движения с обручем и мячом, подвижная игра «Колобок», игра на внимание «Повтори ритм»	плоский обруч, теннисный мяч, фитбол, шнур
Формировать правильную технику бега, включая постановку стопы, координацию рук и дыхания; развивать скоростные качества через упражнения на ускорение и взрывную силу; развивать самоконтроль и дисциплину, учить правильно распределять силы во время бега и прыжков.	63-64	Общеразвивающие упражнения с фишкой, основные движения в парах (метание, прыжки, перемещения), подвижная игра «Собери не попадись», игра на внимание «Правда или лож».	фишки, нудл или веревка с мячом.
Май			
Совершенствовать координацию движений через ловлю, перебрасывание, ведение и метание мяча; развивать внимание и концентрацию, выполняя задания с мячом в движении; развивать командное взаимодействие, выполняя упражнения с передачей мяча.	65-66	Общеразвивающие упражнения с мячом, основные движения с мячом, подвижная игра «Быстрее мяча», игра на внимание «Числовая разминка».	мячи D 15-20 см
Совершенствовать координацию движений через выполнение заданий; тренировать когнитивные функции (память, мышление, логику) через сочетание движений с заданиями; улучшать синхронизацию полушарий мозга за счёт выполнения перекрестных и разнонаправленных движений.	67-68	Общеразвивающие упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, прыжки, «Косичка», «Обезьянки», подвижная игра «Фишка в дом», игра на внимание «Слушай команду».	фишки, плоские обручи, канат или изолента, большой обруч, гимнастические палки.
Развивать внимание и концентрацию через задания на контроль двух мячей одновременно; формировать способность к быстрому переключению движений, комбинируя разные техники работы с	69-70	Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом, основные движения с двумя теннисными мячами, подвижная игра	теннисные мячи, фишки

мячами; развивать настойчивость в освоении сложных упражнений с двумя мячами.		«Третий лишний», малоподвижная игра «Буратино».	
Развивать внимание и концентрацию, выполняя задания с одновременной работой рук и ног; совершенствовать мелкую и крупную моторику через упражнения; развивать эмоциональную устойчивость через выполнение двигательных заданий в игровом формате.	71	«Открытое занятие для родителей» Подвижная игра «Кто быстрее».	фишки, теннисные мячи, плоские обручи.
Создание условий для активного совместного отдыха детей и родителей через игровые эстафеты, направленные на развитие физических качеств (ловкости, координации, скорости реакции, выносливости) и когнитивных навыков (внимания, памяти, быстроты мышления), а также формирование командного духа, сплочённости и интереса к здоровому образу жизни.	72	Спортивное мероприятие с родителями «Умные эстафеты»	фишки, кубик с цифрами, обруч, плоские обручи, воздушный шарик, корзинка, шарики из сухого бассейна.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 560016608942369749143441016290297233679760235598

Владелец Басова Ирина Владимировна

Действителен с 14.01.2026 по 14.01.2027