УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБДОУ
«Кирилловский детский сад
«Теремок»
от 31.08.2023 г. № 52 о/д

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Белоусова О.Н.,
педагог дополнительного образования

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ «Кирилловский
детский сад «Теремок»
от 31.08.2023 г. Протокол № 1

2023 г.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Раздел	Тема	Содержание	Форма занятий	Форма контроля	Кол-во часов
1.	Сентябрь 1 неделя 4	Вводное занятие.	Сбор урожая	Теория. На первом занятии педагог сообщает детям о правилах поведения, о том, что необходимо иметь на занятии. Ознакомление обучающихся с содержанием программы. Организационные вопросы. Практика. Создание игровой мотивации «Сбор урожая». Первичная диагностика. Ходьба: обычная; на носках, руки вверх; в полуприседе, руки в стороны. Бег: с изменением темпа, остановкой по сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с малыми мячами. Ходьба по скамейке, неся корзину. Прыжки на двух ногах. Игра «Огородники». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». Построение.	занятие-игра	диагностика физического развития	1
2.	Сентябрь 2 неделя 11	Традиционное занятие.	Весёлое соревнование.	Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с понятием «круговая тренировка». Практика. Создание игровой мотивации. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, врассыпную. Бег: обычный, с высоким подниманием коленей, с захлёстыванием голени назад. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с малыми мячами. Ходьба по скамейке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Эстафета «Весёлое соревнование». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение на развитие гибкости и подвижности суставов. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение, беседа	**1**
3.	Сентябрь 3 неделя 18	Традиционное занятие.	Режим дня юного спортсмена	Теория. Режим дня юного спортсмена. Практика. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне: обычная, с перекатом с пятки на носок, парами, на носках. Бег: мелким и широким шагом, врассыпную. Ходьба с	комбинированное	наблюдение, игра	**1**

			.	восстановлением дыхания. ОРУ со скакалками. Ползание на четвереньках «змейкой» между кеглями. Ходьба по скамейке. Игра «Подбрось – поймай». Игра «Удочка». Ходьба с восстановлением дыхания. Пальчиковая гимнастика. Построение. Итог.			
4.	Сентябрь 4 неделя 25	Занятие, построенное на тафетах, соревнованиях, подвижных играх.	Эстафеты, соревнования, подвижные игры.	Практика. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Игровое занятие «Найди своё место в колонне». Эстафета «Перенеси овощи в корзину». Эстафета «Пингвины с мячом». Игровое задание «Кто быстрее проползёт». Игровое задание «Попади в ворота». Упражнение «Стань сильным». Дыхательная гимнастика «Гони шарик». Упражнения на расслабление. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение, беседа, игра	**1** **1**
5.	октябрь 1 неделя 2	Сюжетное занятие.	Экскурсия в осенний лес.	Практика. Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации. Перестроение в колонну. Ходьба: в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег: змейкой, широким шагом, с преодолением препятствий. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ «Тренировка велосипедиста». Ходьба по шнуру. Ползание на средних четвереньках «змейкой». Броски мяча об пол поочерёдно левой и правой рукой и ловля его. Игра «Стой». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». Построение. Итог.	занятие-путешествие	наблюдение	
6.	октябрь 2 неделя 9	Традиционное занятие.	Тренировка.	Практика. Построение в шеренгу. Повороты на месте прыжком. Перестроение в круг. Ходьба с выполнением заданий. Бег: со сменой ведущего, с остановкой на звуковой сигнал. Ходьба с восстановлением	комбинированное	наблюдение	**1**

				дыхания. ОРУ с большими мячами. Ходьба по шнуру. Ведение мяча одной рукой в движении. Игра «Коршун и наседка». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнения для развития гибкости. Построение. Итог.			
7.	октябрь 3 неделя 16	Традиционное занятие.	Укрепление организма.	Практика. Построение в шеренгу. Ходьба: по кругу на носках, на пятках, выпадами, спиной вперёд. Бег: длинной «змейкой» и короткой, с поворотом кругом. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с большими мячами. Прыжки. Ходьба по шнуру с мешочком на голове. Игра «Ловишка с мячом». Ходьба с восстановлением дыхания. Пальчиковая гимнастика. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение	**1**
8.	октябрь 4 неделя 23	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.	Эстафеты, соревнования, подвижные игры.	Практика. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Расчёт на первый-второй. Ходьба: обычная, спиной вперёд, на высоких четвереньках, с приседанием. Игра «Встречные перебежки». Игровое задание «Через кочки». Большая прыжковая эстафета . Эстафета «Пронеси предмет». Дыхательная гимнастика «Гони шарик». Упражнения на расслабление. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение, беседа, игра	**1**
9.	ноябрь 2 неделя 13	Сюжетное занятие.	Путешествие по родной деревне.	Практика. Построение. Повороты. Перестроение. Ходьба: обычная, на носках. Бег: противоходом, с ускорением, с остановкой. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с логоритмикой. Ходьба по скамейке. Прыжки через препятствие. Игра «Попади в яблочко». Упражнение для профилактики плоскостопия с платочками «Собери платочек в маленький комочек». Построение. Итог.	занятие-путешествие	наблюдение, творческое задание	**1**
10.	ноябрь	Традиц	Развиваем	Практика. Построение в шеренгу. Повороты на месте кругом.	комбини	наблю	**1**

	3 неделя 20	е занятие.	гибкость и подвижность суставов.	Перестроение. Ходьба: обычная, с заданиями для рук. Бег: обычный, высоко поднимая колени, по сигналу врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с логоритмикой. Перебрасывание мяча в парах из положения снизу, от груди с расстояния 1,5-2 м. Прыжки на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперёд. Игра «Медведи и пчёлы». Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Построение. Итог.	рованно е	дение, беседа, игра	
11.	ноябрь 4 неделя 27	Традиц е занятие.	Круговая тренировка . .	<u>Практика.</u> Построение. Перестроение. Ходьба: обычная, с закрытыми глазами. Бег: семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный в чередовании с прыжками на одной ноге по сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ на гимнастической скамейке. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Лёгкий бег по скамейке, в конце присесть и прыгнуть вверх в обруч. Перебрасывание мяча в парах из-за головы, стоя, сидя с расстояния 2 м. Эстафета парами. Ходьба с восстановлением дыхания. Пальчиковая гимнастика. Построение. Итог.	комбини рованно е	наблю дение	**1**
12.	декабрь 1 неделя 4	Занятие, построен ное на тафетах, соревнов аниях, подвижн ых играх.	Эстафеты, соревновани я, подвижные игры.	<u>Практика</u>. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение. Ходьба: обычная, парами. Бег: обычный, с остановкой на звуковой сигнал. Ходьба с восстановлением дыхания. Эстафеты: ходьба по дорожке с поворотом вокруг себя посередине, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, подбрасывание мяча вверх и удары вниз об пол двумя руками. Игра «Ловишки с приседанием». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение на развитие мышечной силы «Стань сильным». Дыхательная гимнастика «Гони	комбини рованно е	наблю дение, игра	**1**

				шарик». Упражнения на расслабление. Построение. Итог.			
13.	декабрь 2 неделя 11	Сюжетн занятие.	Мы туристы.	Практика. Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации. Расчёт на первый, второй. Перестроение. Ходьба: обычная, с перешагиванием через предметы. Бег: с преодолением препятствий. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ «Тренировка туриста перед походом». Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, с рюкзаком. Ходьба по скамейке с закрытыми глазами. Перебрасывание мяча в парах. Эстафета с рюкзаками. Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». Построение. Итог.	занятие-путешествие	наблюдение, творческое задание	**1**
14.	декабрь 3 неделя 18	Традиц е занятие.	Правила игры.	Практика. Построение в шеренгу. Ходьба: обычная, высоко поднимая колени, спиной вперёд. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ в парах. Ходьба по скамейке с выполнением движений. Ползание по прямой по залу, прокатывая перед собой мяч головой. Прыжки со скамейки на мягкое покрытие. Игра «Мороз – красный нос». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение для развития гибкости и подвижности в суставах. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение	**1**
15.	декабрь 4 неделя 25	Традиц е занятие.	Значение двигательной активности в жизни человека.	Практика. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на высоких четвереньках. Бег: обычный, высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ в парах. Перелезание через скамейку. Прыжки на скамейку и спрыгивание. Ходьба по скамейке. Игра «Охотники и звери». Ходьба с восстановлением дыхания. Пальчиковая гимнастика. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение	**1**
16.	Январь 1 неделя	Занятие, построен	Эстафеты, соревнован	Практика. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на высоких четвереньках. Бег: обычный,	комбинированно	наблюдение	**1**

	8	ное на тафетах, соревнов аниях, подвижн ых играх.	ия, подвижные игры.	высоко поднимая колени, пронося прямую ногу через сторону, врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ в парах. Перелезание через скамейку. Прыжки на скамейку и спрыгивание. Ходьба по скамейке. Игра «Охотники и звери». Ходьба с восстановлением дыхания. Пальчиковая гимнастика. Построение. Итог.	е		
17.	январь 2 неделя 15	Сюжетн занятие.	Зимние забавы.	Практика. Построение. Создание игровой мотивации. Перестроение. Ходьба: обычная, имитационная (лыжник, конькобежец), в сочетании с прыжками на двух ногах. Бег: обычный, с преодолением «снежных преград». Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ «Со снежками» (с малыми мячами). Метание малых мячей вдаль правой и левой рукой на расстоянии 5 м. Ползание по наклонной доске. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Игра «Ловишки с мячом». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение для профилактики плоскостопия «Собери платочек в маленький комочек». Построение. Итог.»	занятие-игра	наблю дение, творче ское задани е	**1**
18.	январь 3 неделя 22	Традици е занятие.	Поиграем.	Практика. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: по кругу, взявшись за руки. Бег: обычный, присесть по сигналу. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ «Со снежками» (с малыми мячами). Прыжки в длину с места. Метание малых мячей правой и левой рукой на расстоянии 3,5 м. Игра «Мышеловка». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение для развития гибкости и подвижности в суставах. Построение. Итог.	комбини рованно е	наблю дение	**1**
19.	январь 4 неделя	Занятие с	Аэробика.	Теория. Аэробика. Практика. Построение. Перестроение. Ходьба: парами, в колонне по	комбини рованно	наблю дение	**1**

	29	элементами аэробики.		одному с притопами и прихлопами на каждый шаг. Бег: со сменой направления по сигналу. Аэробика. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5 . ходьба по скамейке с выполнением заданий. Прыжок в длину с места. Игра «Ловля обезьян». Ходьба с восстановлением дыхания. Пальчиковая гимнастика. Построение. Итог.	е		
20.	Февраль 1 неделя 5	Занятие, построенное на тафетах, соревнованиях, подвижных играх.	Эстафеты, соревнования, подвижные игры.	Практика. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Перестроение. Ходьба: обычная, расхождение через середину по одному в правую и левую стороны, перекатом с пятки на носок, с поворотом кругом прыжком по сигналу. Бег: «змейкой», со сменой ведущего по сигналу. Эстафеты: «Кто скорее», «Кто дальше», «Подлезь и не задень». Игровое упражнение «Попади в корзину». Игровое упражнение на развитие мышечной силы «Стань сильным». Дыхательная гимнастика «Подуй на снежок». Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение, игра	**1**
21.	Февраль 2 неделя 12	Сюжетн занятие.	Пожарные на учениях.	Практика. Построение в шеренгу. Создание игровой мотивации. Ходьба: обычная, шеренгой, по сигналу принять и.п. лёжа. Бег: обычный, приставным шагом вправо-влево, с изменением темпа, со сменой направляющего. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с гимнастическими палками. Ползание до обозначенного места. Лёгкий бег. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Пустое место». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение для профилактики плоскостопия с платочками «Собери платочек в маленький комочек». Построение. Итог.	занятие-игра	наблюдение, творческое задание	**1**
22.	февраль 3 неделя 19	Традиционное занятие	Поспеши.	Практика. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба: обычная, широкой «змейкой», выпадами, спиной вперёд. Бег: обычный, между предметами широкой «змейкой», по сигналу присесть, руки	комбинированное	наблюдение	**1**

				вперёд. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку. Ползание по-пластунски «змейкой» между предметами. Ходьба по скамейке, высоко поднимая колени. Игра «Поспеши, но не урони». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение для развития гибкости и подвижности суставов. Построение. Итог.			
23.	февраль 4 неделя 26	Занятия с элементами аэробики.	Аэробика.	Практика. Построение. Ходьба со сменой упражнения: на носочках, на пятках. Бег: обычный, с изменением темпа, с захлёстыванием голени. Ходьба с восстановлением дыхания. Аэробика. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками. Перебрасывание мяча. Игра «Кто летает». Пальчиковая гимнастика. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение, игра	**1**
24.	Март 1 неделя 4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.	Эстафеты, соревнования, подвижные игры.	Практика. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Перестроение. Ходьба: на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег: на носках, по сигналу врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. Расчёт на первый-второй. Перестроение. Эстафеты: «Не потеряй груз». Игровое упражнение «Проведи мяч в ворота». Игровое упражнение «Доберись и подай сигнал». Упражнение на развитие мышечной силы «Стань сильным». Дыхательная гимнастика «Подуй на снежок». Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение	**1**
25.	Март 2 неделя 11	Сюжетное занятие	Юные циркачи.	Практика. Построение. Создание игровой мотивации. Построение в один, в два круга – на «арене цирка». Ходьба: обычная, имитация ходьбы гимнастов, имитация ходьбы силачей. Бег: обычный, «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, с высоким подниманием коленей, через препятствия. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с гантелями (кегли). Прыжок вверх с 3-4 шагов. Перебрасывание	занятие-игра	наблюдение, творческое задание	**1**

				мяча. Игра «Проведи мяч по кругу». Упражнение для профилактики плоскостопия с платочками «Собери платочек в маленький комочек». Построение. Итог.			
26.	март 3 неделя 18	Традиционное занятие	Техника выполне-ния движений.	Теория. Техника выполнения движений. Практика. Построение. Ходьба: обычная, скрёстным шагом вправо-влево. Бег: обычный, со сменой направления, спиной вперёд. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с гантелями (кегли). Броски мяча маленького диаметра из одной руки в другую. Перешагивание через конусы. Ходьба по скамейке с выполнением заданий. Игра «Горелки». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение	**1**
27.	март 4 неделя 25	Занятия с элементами аэробики.	Аэробика.	Практика. Построение. Ходьба со сменой упражнения на каждые 4 счёта: ходьба на носках, руки вверх; правым боком, руки на поясе; спиной вперёд; левым боком, руки на поясе. Бег: обычный, с изменением темпа, с захлёстыванием голени. Ходьба с восстановлением дыхания. Аэробика. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками. Прыжок вверх с 3-4 шагов. Игра «Охотники и звери». Ходьба с восстановлением дыхания. Пальчиковая гимнастика. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение, игра	**1**
28.	апрель 1 неделя 1	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях,	Эстафеты, соревнования, подвижные игры.	Практика. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Повороты на месте в шеренге, колонне. Ходьба со сменой ведущего. По сигналу прыжки на месте. Бег «змейкой», по сигналу остановка. Ходьба с восстановлением дыхания. Расчёт на первый-второй. Перестроение. Эстафеты: «Сумей попасть». Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков». Игровое упражнение «Попади в обруч». Игра «Караси и щука».	комбинированное	наблюдение	**1**

		подвижных играх.		Упражнение на развитие мышечной силы «Стань сильным». Дыхательная гимнастика «Подуй на снежок». Построение. Итог.			
29.	апрель 2 неделя 8	Сюжетное занятие	Мы – космонавты.	Практика. Построение. Ходьба: выпадами, руки на поясе. Бег: обычный, широким шагом. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с обручем. Прыжок в высоту с разбега. Подлезание под 2 дуги правым и левым боком. Держа в руке маленький мяч – «Выход в космос». Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Третий лишний». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнение для профилактики плоскостопия с платочками «Собери платочек в маленький комочек». Построение. Итог.	занятие-игра	наблюдение, творческое задание	**1**
30.	апрель 3 неделя 15	Традиционное занятие	Мы весёлые ребята.	Практика. Построение. Ходьба: с перестроением в пары в движении, на высоких четвереньках, спиной вперёд. Бег: медленный, «змейкой», с остановкой на сигнал. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с обручем. Перебрасывание мяча из положения снизу в паре на расстоянии 1,5-2 м. Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые от пола на расстоянии 15 см. Прыжок в высоту с разбега. Игра «Мы – весёлые ребята». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение	**1**
31.	апрель 4 неделя 22	Занятия с элементами аэробики.	Аэробика.	Практика. Построение. Ходьба: в колонне по одному, с расхождением в правую и левую стороны по одному, с притопами и прихлопами. Бег: приставным шагом правым и левым боком, руки на поясе. Ходьба с восстановлением дыхания. Аэробика. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками. Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расстоянии 2 м. Прыжок в высоту (высота 40 см) с разбега. Игра «Волк во рву». Ходьба с восстановлением дыхания. Пальчиковая гимнастика. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение	**1**

32.	апрель 5 неделя 29	Занятие, построенное на гафетах, соревнованиях, подвижных играх.	Эстафеты, соревнования, подвижные игры.	Практика. Создание игровой мотивации. Построение в шеренгу. Ходьба: в колонне со сменой ведущего, короткой и длинной «змейкой». По сигналу прыжки на месте. Бег: длинной «змейкой», по сигналу врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. Эстафеты: «Кто быстрее», «Обеги кегли» «Пронеси волан и не урони». Игра «Ловишка, бери ленту». Упражнение на развитие мышечной силы «Стань сильным». Дыхательная гимнастика «Подуй на ленточку». Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение	**1**
33.	май 1 неделя 6	Сюжетное занятие	Олимпийские звёзды.	Практика. Построение в шеренгу. Ходьба: обычная, перестроение в колонну парами и обратно. Бег челночный в медленном темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ со шнуром. Ползание по скамейке с выполнением заданий. Перебрасывание мяча из положения снизу на расстоянии 2,5 м. Ходьба по лесенке с мешочком на голове. Игровое упражнение «Быстрые и ловкие». Упражнение для профилактики плоскостопия с платочками «Собери платочек в маленький комочек». Построение. Итог.	занятие-игра	наблюдение, творческое задание	**1**
34.	май 2 неделя 13	Традиционное занятие	Движение –жизнь.	Практика. Построение. Ходьба: обычная, широким шагом, на низких четвереньках спиной вперёд. Бег: в медленном темпе по пересечённой местности. Ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ с длинным шнуром. Прыжки в длину с разбега. Перешагивание через конусы. Ходьба по скамейке с выполнением заданий. Игра «Лиса и куры». Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Построение. Итог.	комбинированное	наблюдение	**1**
35.	май 3 неделя 20	**Итоговое занятие**	Чему мы научились.	Практика. Построение в шеренгу. Ходьба с различными положениями рук. Бег на короткую дистанцию 10м, 30 м. Ходьба с восстановлением дыхания. Расчёт на первый-второй. Перестроение. Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой. Прыжки	комбинированное	диагностика физического развит	**1**

				в длину с разбега. Ходьба с мешочком на голове прямо и боком приставным шагом. «Школа мяча». Построение. Подведение итогов работы за год.		ия	
36.	май 4 неделя 27	**Итоговое занятие**	Чему мы научились.	Практика. Построение в шеренгу. Ходьба с различными положениями рук. Бег на короткую дистанцию 10м, 30 м. Ходьба с восстановлением дыхания. Расчёт на первый-второй. Перестроение. Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой. Прыжки в длину с разбега. Ходьба с мешочком на голове прямо и боком приставным шагом. «Школа мяча». Построение. Подведение итогов работы за год.	комбинированное	диагностика физического развития	**1**