

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 555
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА «БЕЛОГОРЬЕ»
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 555
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2022 №5



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 555
«Белогорье» Приморского района
Санкт-Петербурга

Е.В. Андреева

Приказ от 01.09.2022 №154

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Лесенка-чудесенка»
для детей дошкольного возраста 6-7 лет
на 2022-2023 учебный год
срок реализации 1 год

Разработчик программы:
Шестакова Екатерина Ивановна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Календарно-тематическое планирование для детей 6-7 лет

№	Раздел	Кол-во часов
1.	Знакомство. Беседа «Что такое координационная лестница»	1
2.	Упражнения в ходьбе	7
3.	Беговые упражнения	4
4.	Прыжки	3
5.	Владение мячом с использованием координационной лестницы	4
6.	Координация движения	4
7.	Упражнения «Классики»	4
8.	Итоговое занятие	3
Итого		30

Поурочное планирование для детей 6-7 лет

№ урока	Дата проведения	Тема	Задачи	Содержание
1	10.10.2022	Что такое координационная лестница	Познакомить с координационной лестницей. Углубить представление детей о спортивных играх с использованием координационной лестницы.	Рассказ, Беседа «Координационная лестница». Подвижная игра «Веселые ребята».
2	17.10.2022	Упражнение в ходьбе с использованием координационной лестницы	Учить детей в ходьбе с использованием координационной лестницы	Игровые упражнения «Обычная ходьба», «Лошадка»
3	24.10.2022	Упражнение в ходьбе с использованием координационной лестницы	Учить детей в ходьбе с использованием координационной лестницы	Игровые упражнения «Зебра», «Крабы»
4	31.10.2022	Упражнение в	Учить детей в	Игровые упражнения

		ходьбе с использованием координационной лестницы	ходьбе с использованием координационной лестницы	«Мышка». «Рачки»
5	07.11.2022	Упражнение в ходьбе с использованием координационной лестницы	Учить детей в ходьбе с использованием координационной лестницы	Игровые упражнения «Слоник», «Мишка»
6	14.11.2022	Упражнение в ходьбе с использованием координационной лестницы с усложнением задании	Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.)	Игровые упражнения ««Обычная ходьба», «Лошадка», «Зебра»
7	21.11.2022	Упражнение в ходьбе с использованием координационной лестницы с усложнением задании	Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.)	Игровые упражнения «Крабы», «Мышка». «Рачки»
8	25.11.2022	Упражнение в ходьбе с использованием координационной лестницы с усложнением задании	Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.)	Игровые упражнения «Слоник», «Мишка»
9	05.12.2022	Беговые упражнения с использованием координационной лестницы	Учить детей в беге с использованием координационной лестницы	Игровые упражнения «Обычный бег», «Лошадка быстрая»
10	12.12.2022	Беговые упражнения с использованием координационной	Учить детей в беге с использованием координационной лестницы	Игровые упражнения «Зебра быстрая» «Мышка быстрая»

		лестницы		
11	19.12.2022	Беговые упражнения с использованием координационной лестницы с усложнением движений с помощью заданий	Учить детей в беге с использованием координационной лестницы Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, передача мяча, ведение мяча и т.п.);	Игровые упражнения «Зебра быстрая» «Мышка быстрая»
12	26.12.2022	Беговые упражнения с использованием координационной лестницы с усложнением движений с помощью заданий	Учить детей в беге с использованием координационной лестницы Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, передача мяча, ведение мяча и т.п.);	Игровые упражнения «Журавль», «Аист»
13	09.01.2023	Прыжки с использованием координационной лестницы	Учить детей прыгать с использованием координационной лестницы	Игровые упражнения «Зайчики», «Лягушки маленькие», «Лягушки большие»
14	16.01.2023	Прыжки с использованием координационной лестницы	Учить детей прыгать с использованием координационной лестницы	Игровые упражнения «Ручеек», «Пингвины», «Белочка»
15	23.01.2023	Прыжки с использованием координационной лестницы	Учить детей прыгать с использованием координационной лестницы	Игровые упражнения «Кузнечик», «Лань», «Кенгуру»
16	30.01.2023	Владение мячом с использованием координационной лестницы	Учить детей владеть мячом с использованием координационной лестницы	Игровые упражнения «Мяч в ворота», «Жучок»
17	06.02.2023	Владение мячом с использованием координационной лестницы	Учить детей владеть мячом с использованием координационной	Игровые упражнения «Бросок в ячейку», «Попади в цель»

			лестницы	
18	13.02.2023	Владение мячом с использованием координационной лестницы с усложнением движений с помощью заданий	Учить детей владеть мячом с использованием координационной лестницы	Игровые упражнения «Кузнечик», «Лань», «Кенгуру»
19	20.02.2023	Владение мячом с использованием координационной лестницы с усложнением движений с помощью заданий	Учить детей владеть мячом с использованием координационной лестницы.	Игровые упражнения «Поиграй со мною мяч», «Бросок в ячейку»
20	27.02.2023	Координационные движения с использованием координационной лестницы	Учить детей выполнять координационные упражнения с заданием	Упражнение №1 Упражнение №2 Упражнение №3
21	06.03.2023	Координационные движения с использованием координационной лестницы	Учить детей выполнять координационные упражнения с заданием	Упражнение №1 Упражнение №2 Упражнение №3
22	13.03.2023	Координационные движения с использованием координационной лестницы	Учить детей выполнять координационные упражнения с заданием	Упражнение №4 Упражнение №5 Упражнение №6
23	20.03.2023	Координационные движения с использованием координационной лестницы	Учить детей выполнять координационные упражнения с заданием	Упражнение №4 Упражнение №5 Упражнение №6
24	27.03.2023	Координационные движения с использованием координационной лестницы	Развивать у детей пространственные воображения и восприятия, координации, формировать перекрестных движения	Упражнения «Традиционные классики», «Классики – имена»

25	03.04.2023	Координационные движения с использованием координационной лестницы	Развивать у детей пространственные воображения и восприятия, координации, формировать перекрестных движения	Упражнения «Классики - огонь», «Классики - вертушка»
26	10.04.2023	Координационные движения с использованием координационной лестницы	Развивать у детей пространственные воображения и восприятия, координации, формировать перекрестных движения	Упражнения «Классики – вертолет»», «Каракатица»
27	17.04.2023	Координационные движения с использованием координационной лестницы	Развивать у детей пространственные воображения и восприятия, координации, формировать перекрестных движения	Упражнения «Традиционные классики», «Классики - огонь»
28	24.04.2023	Подготовка к итоговому занятию	Закрепление основных видов движения	«Лесенка-чудесенка»
29	15.05.2023	Подготовка к итоговому занятию	Закрепление основных видов движения	«Лесенка-чудесенка»
30	22.05.2023	Итоговое занятие		Показ занятия «Лесенка-чудесенка»