

Министерство образования Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с.Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 01.08.2025 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.
Приказ №026-од от 01.08.2025г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка дошкольников»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Комарова Т.Н.,
тренер-преподаватель

Реализуют:
Гудкова Ю.А., Егорчева Н.Н., Кулаева
М.Н., Каргин А.В., Осипова А.С., Крестовникова И.Н.
тренеры-преподаватели

Содержание

Раздел I «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Актуальность программы	3 3
1.3 Новизна программы	4
1.4 Педагогическая целесообразность	5
1.5 Цель и задачи программы	5
1.6 Адресат программы	5
1.7 Сроки реализации	6
1.8 Форма обучения	6
1.9 Формы организации деятельности	6
1.10 Ожидаемые результаты	8
1.11 Критерии и способы определения результативности	8
1.12 Формы контроля реализации программы	8
2. Учебный план	9
3. Учебно-тематический план	10
4 Содержание программы	11

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

5. Ресурсное обеспечение программы	16
6. Список литературы	17
7. Календарный учебный график	18
Приложения	19

Краткая аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка дошкольников» включает в себя 3 тематических модуля. Программа имеет общекультурный характер и направлена на формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством игровой деятельности.

Данная программа разработана с учётом интересов воспитанников старшего дошкольного возраста, и представляет собой набор учебных тем и практических занятий, необходимых детям для их физического развития.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

«Игра не пустая забава. Она необходима для счастья детей, для их здоровья и правильного развития».

Д.В. Менджеричкая

Программа представляет собой дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу образовательного учреждения ДЮСШ СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск, характеризующим систему организации учебно- тренировочного процесса по общей физической подготовки старших дошкольников.

Программа составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года (ред. от 30.09.2020 №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка дошкольников» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

1.2. Актуальность программы

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.6, п. 11
- 3.Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 5.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816«Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г.

9. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, учащихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015.

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение и является одним из приоритетных направлений социально-экономического и территориального развития Самарской области. Согласно Стратегии **социально-экономического развития** Самарской области на период до 2030 года, утвержденной постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441, опираясь на раздел 3.2.6. Развитие физической культуры и спорта, программа позволяет приобщиться к здоровому образу жизни и повысить уровень физической культуры населения Самарской области, Похвистневского района для воспитанников и нацелена на решение задач, определенных в **Стратегии развития воспитания** в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. №996-р, направленных на формирование гармоничной личности, культуры здоровья у обучающихся, формирования у них ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Полноценное физическое развитие дошкольника:

- это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений,

- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности.

Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые дошкольники страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

ОФП — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

За основу Программы взяты подвижные игры. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности дошкольников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста.

Программа направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников: укрепление психофизического здоровья, развитие физических качеств, а также сохранить и приумножить любовь детей к физической культуре и спорту.

Данная программа составлена на основании принципов: комплексности, который выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса; преемственности; вариативности.

Программа реализуется в течение 1 учебного года, однако, состав обучающихся является постоянным. В связи с этим, программа ежегодно корректируется и дополняется. По итогам реализации программы, проводится анализ достигнутых результатов, контрольных нормативов, беседа с обучающимися и их родителями. Учитывая опыт реализации программы прошлого учебного года, составляется дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа на следующий учебный год.

1.3. Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством детей с нормами здорового образа жизни, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего

организма, несет в себе большой эмоциональный заряд.

1.4 Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что используемые на занятиях подвижные игры увлекают и воспитывают ребенка, а двигательная деятельность детей во время игры благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья детей.

Подобранные упражнения, двигательные действия в игре являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Помимо оздоровительного эффекта используемые подвижные игры формируют такие качества у детей, как целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственность.

Дети приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

1.5 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни и укрепление здоровья посредством подвижных игр.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм,
- освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой,
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение двигательного опыта,
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культурой;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

1.6 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка дошкольников» разработана для детей старшего дошкольного возраста с 5-7 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям. Занятия проводятся в группах в количестве 15 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение для развития психики и личности ребенка. Это возраст игры, поскольку игра - ведущий вид деятельности ребенка дошкольного возраста.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) - последний из периодов дошкольного возраста, когда в психике ребенка появляются новые образования. Это произвольность психических процессов – внимания, памяти, восприятия и др. - и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе, в самосознании и в самооценках.

В возрасте 5-7 лет, старшем дошкольном возрасте наблюдается интенсивное развитие и

перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Дети в этом возрасте стремительно прибавляют в росте и весе, меняются пропорции тела.

Значительные изменения происходят в высшей нервной деятельности. Головной мозг шестилетних детей по своим характеристикам приближается в большой степени к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка от 5,5 до 7 лет указывает на то, что он готов к переходу на более высокую стадию возрастного формирования, допускающую наиболее усиленные умственные и физические нагрузки, сопряженные с регулярным школьным обучением. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

Особенности физического развития детей с ЗПР

Дети с ЗПР характеризуются малым ростом и весом, по своим физическим особенностям напоминают детей младшего возраста, позже начинают ходить. Характерны недостатки моторики, особенно мелкой, затруднения в координации движений, проявления гиперактивности. Двигательная функция есть результат совместной работы различных мозговых звеньев функциональной единой системы, выпадение или дисфункция любого из них приводит к нарушению функционирования системы в целом. Каждое звено вносит свой специфический вклад в работу, в зависимости от уровня дисфункции, нарушения имеют различный характер. На первый план выступает несформированность динамических характеристик двигательной активности, выражающееся в трудностях переключения с одного движения на другое.

При выполнении двигательных заданий наблюдается сильное напряжение мышц, трудности регуляции мышечного тонуса, скрытые гиперкинезы и др.

Особенности физического развития детей с ТНР

Для всех детей с ТНР характерна общая моторная неловкость. Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. При отсутствии выраженных неврологических нарушений отмечаются слабая регуляция произвольной деятельности, эмоционально-волевой сферы и трудности в овладении письмом. Наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания, забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Дети малоактивны, инициативы в общении не проявляют. Наличие ОНР приводит к стойким нарушениям деятельности общения, затрудняется процесс межличностного взаимодействия детей, создаются проблемы на пути их развития и обучения.

Подвижные игры для детей с ОВЗ активизируют все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр.

1.7 Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

1.8 Форма обучения.

Освоение предмета осуществляется по трем направлениям:

- 1) теоретические задания (презентация, видео) со ссылкой на автора и учебное пособие, с дальнейшим обсуждением темы;
- 2) видео просмотр материала на заданную тему со ссылкой на интернет источник, с дальнейшим обсуждением темы;
- 3) видео занятия в режиме «Онлайн» с использованием современных образовательных платформ.

1.9 Форма организации деятельности учащихся – групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия, направленные на формирование умений применять знания на практике, отработку навыков, компетентностей;
- групповые теоретические занятия по формированию знаний;
- воспитательные мероприятия, просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в эстафетах, спортивных соревнованиях.

Учебно-воспитательная деятельность

Сегодня под воспитанием в дополнительном образовании все больше понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного становления и подготовки к жизненному самоопределению, содействие процессу взаимодействия педагогов, родителей и обучающихся в целях эффективного решения общих задач.

Применяемые формы и методы воспитательной работы различны. Это и беседы, экскурсии, и др. Но все они проходят в рамках занятия, среди которых интересны такие, как занятие – соревнования, занятия по формированию этических норм, приобщению детей к нравственным и культурным ценностям, например экскурсии в музеи, участие в конкурсах.

Для создания целостной системы воспитания и обучения в работе объединения особое место отводится работе с родителями по выявлению воспитательных возможностей семьи, приобщению родителей к участию в совместной деятельности, в играх с детьми. В течение учебного года педагогом проводятся: - родительские собрания; - индивидуальные беседы, консультации

Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки учащихся

Направленность	Период подготовки	Минимальная наполняемость подгруппы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	7-8	15-20	до 25	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Спортивные сооружения для занятий, следующие: спортивная площадка, спортивный зал.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму.

При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся.

Режим занятий – три занятия в нечетные недели и 4 занятия в четные недели по 1 академическому часу, равному 30 минут обучения, согласно СП 2.4.3648-20.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

Структура занятия:

- 1.Подготовительная (ОРУ, упражнения на внимание, ходьба, бег, и т. д.).
 - 2.Основная (элементы упражнений из разделов гимнастики, спортивные и подвижные игры, легкой атлетики и других видов спорта).
 3. Заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).
- Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями.

1.10 Ожидаемые результаты

По окончании освоения программы Учащийся должен показать следующие результаты:

Личностные: проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни; проявление чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества.

Метапредметные:

Познавательные УУД - умеют ориентироваться в различных правилах подвижных и спортивных играх, ориентируется в понятиях ЗОЖ, ОФП, различных видов спорта, таких как: легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки и др.

Коммуникативные УУД - умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, слушать и понимать речь педагога.

Регулятивные УУД - ставит цель при игре, планирует свою индивидуальную деятельность во время игры, выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом, организует деятельность игроков детей по ОФП с помощью педагога.

Предметные:

Должен знать: основы истории развития подвижных и спортивных игр, игр с мячом, различных видов спорта; элементы основных двигательных действий в различных видах спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбола, футбола, гимнастики и др.); правила техники безопасности на занятиях; терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря; строевые команды; значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Должен уметь: участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх, а также в соревнованиях по различным видам спорта; играть с соблюдением основных правил; выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии; выполнять разновидности ходьбы, бегать, прыжков, метать мяч, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, обручем, акробатические упражнения и другим спортивным инвентарём.

1.11 Критерии и способы определения результативности

Формы оценки результативности итогов и эффективности реализации программы: соревнования; открытые и контрольные занятия и средства: наблюдения; опрос; контрольные нормативы (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916), позволяющих оценить качество реализуемых образовательных услуг) (Приложение 2).

1.12 Формы контроля реализации программы

Учитывая психологические особенности дошкольников, оценки общей физической подготовленности детей проводится в форме состязаний, в игровой форме дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем). Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки. (Приложение 2,3).

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- выполнение контрольных нормативов (КН).

Реализация программы завершается диагностическим обследованием. Учащимся выставляется положительная оценка, в случае, если:

- по Модулю 1 – 10 баллов;
- по Модулю 2 – 10 баллов;
- по Модулю 3 – 10 баллов;
- в сумме по трём модулям - не менее 30 баллов;

Максимальное количество баллов, которое могут набрать учащиеся – 60:

- максимум в Модуле 1 – 20 баллов;
- максимум в Модуле 2 – 20 баллов;
- максимум в Модуле 3 – 20 баллов;

Для комфортного восприятия оценочной шкалы учащимся в возрасте 5-6 лет, рекомендуется в начале освоения каждого модуля раздавать детям заранее подготовленные листочки в виде изображения футбольного мяча. На обратной стороне –

20 секций (максимальное количество баллов по модулю). По завершению занятия, учащиеся закрашивают одну из секций, тем самым, набирая 1 балл. 10 закрашенных секций – это зачёт по модулю. Необходимо объяснить ребятам, что чем больше секций они закрасят, тем лучше. При пропуске занятия Учащимся, необходимо дать ему возможность выполнить дополнительное задание, если он хочет восполнить пропущенный балл.

2. Учебный план

Программа состоит из 3-х модулей «Легкая атлетика. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием», «Подвижные игры с элементами гимнастики», «Игры с мячом».

Учебный план ДООП «Общая физическая подготовка дошкольников»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы легкой атлетики. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	42	2	40
2.	Подвижные игры с элементами гимнастики	42	2	40
3.	Игры с мячом	42	2	40
	Итого	126	6	120

3. Учебно-тематический план

№ п/ п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль «Легкая атлетика. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием»	42	2	40
1.1	Знакомство с понятиями ЗОЖ, ОФП, легкой атлетики. Веселые эстафеты	2	2	0
1.2	Подвижные игры с бегом	18	0	18
1.3	Подвижные игры с прыжками	16	0	16
1.4	Подвижные игры с метанием	6	0	6
2.	Модуль «Подвижные игры с элементами гимнастики»	42	2	40
2.1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с элементами гимнастики.	2	2	0
2.2	Игры на развитие гибкости	40	0	40
3.	Модуль «Игры с мячом»	42	2	40
3.1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с элементами гимнастики. Беседа «История возникновения мяча»	2	2	0
3.2	Подвижные игры с мячом	26	0	26
3.3	Спортивные игры с мячом	14	0	14
	Итого	126	6	120

4. Содержание программы

1 Модуль «Легкая атлетика. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием» (42 часа)

Легкая атлетика для детей – самый естественный вид спорта. Едва научившись ходить, ребенок сразу стремится освоить бег и различные виды прыжков, и все эти занятия помогают не только выплеснуть лишнюю энергию, но и развить тело. Для организма дошкольника бег обладает общеукрепляющим свойством, способствующим гармоничному развитию всего тела целиком.

Легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания – будучи естественными видами движений, занимают важное место в физическом воспитании дошкольников. Применяя эти упражнения, решаются две задачи: во-первых, они содействуют освоению основ рациональной техники движений, во-вторых, обогащают двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного модуля программы дети приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и с разбега, подводящих упражнений для прыжков в высоту способом «перешагивания», метаний в цель и на дальность.

Цель модуля: создание условий для комплексного развития физических качеств, дать представление об основных видах легкой атлетики.

Задачи:

- Обучить технике специально беговых упражнений;
- Обучить технике разминочного бега;
- Обучить технике бега по виражам;
- Обучить технике и тактике бега по дистанции;
- Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
- Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
- Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель.
- Развивать ловкость, выносливость, меткость, скорость.
- Воспитывать силу воли, смелость, преодоление трудностей.

Результат (ребенок должен знать):

Терминологию ЗОЖ, ОФП, легкой атлетики.

Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

Выполнять прыжки в длину, когда тренер разрешит и в яме никого нет.

После выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки.

При групповом метании стоять с левой стороны от метателя. Не передавать снаряд друг другу броском.

Ребенок (должен уметь):

Прыгать в длину с места, с разбега. Выполнять высокий старт. Бегать челночный бег 10 м, 3х10м. Уметь метать мяч на дальность. Выполнять простые упражнения с барьерами.

Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря.

Учебно-тематический план модуля «Легкая атлетика. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с понятиями ЗОЖ, ОФП, легкой атлетики. Веселые эстафеты	2	2	0
2	Подвижные игры с бегом	18	0	18

3	Подвижные игры с прыжками	16	0	16
4	Подвижные игры с метанием	6	0	6
	Итого	42	2	40

Содержание образовательной деятельности по модулю «Легкая атлетика. Подвижные игры сбегом, прыжками, метанием» (42 часа)

Тема 1. Знакомство с понятиями ЗОЖ, ОФП, легкой атлетики. Веселые эстафеты (4 часа)

Теория (2 часа): Знакомство с понятиями ЗОЖ, ОФП, легкая атлетика, о технике безопасности во время занятий ОФП, значение подвижных для жизни и здоровья дошкольника.

Практика (2 часа): Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, метание малого мяча.

Веселые эстафеты, "Быстро по местам", "Третий лишний", Эстафеты "Кто вперед", "Самый быстрый". Игра-эстафета "Самый быстрый", "Солнышко выручай"

Тема 2. Подвижные игры с бегом (18 часов)

Практика (18 часов): Бег в рассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Бег по кругу, бег с изменением направлением движения. П/и "Быстро возьми, быстро положи", "Перемени предмет", «Ловишки», "Бери ленту", "Совушка", "Жмурки", "Догони свою пару", «Паук и мухи», «Ловишка из круга», Эстафета "Кто быстрее?", "Быстро по местам", "День, ночь", "Встречные перебежки", "Чье звено скорее соберется", "Беги, не зевай, на пенек вставай", "Третий лишний", "Солнышко и лучики", "Третий лишний", "Лохматый пес", "Ловишки с ленточками", "День, ночь", "Кто скорей!", "Караси и щука", "Вороны и воробей", "Бегуны", эстафеты, "Снеговик", "Два Мороза", "Мы веселые ребята", "Пустое место", "Догони товарища", "Мышеловка", "Мальчики и девочки", "Снежки".

Тема 3. Подвижные игры с прыжками (16 часов)

Практика (16 часов): Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. П/и "Лягушки и цапля", "Волк во рву", "Удочка", "Бездомный заяц", "Прыгуны", "Мячик, догони меня!", "Кенгуру", "Кто сильнее", "Ручеек", "Бездомный заяц", "Гуси-лебеди", "Огуречик", "Зайки-попрыгайки", "Дай руку", "Кто кого", "Паровозик", "Пожарные", "Пингвины на льдинке", "День-ночь", "Смена мест", "Прыгуны" "Кто скорее", Эстафета по кругу "Скачки на мячах", "Прыгуны", "Смена мест". Игра "Бег пингвинов", "Прыжки на одной ноге", Эстафета с прыжками, Веселая скакалка

Тема 4. Подвижные игры с метанием (6 часов)

Практика (6 часов): Разнонаправленные движения руки ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. П/и "Самые меткие", "Медведи и пчелы", "Гонка мячей по кругу", "Паучки", "Наездники", "Гонка мячей по кругу", "Бег пингвинов", Игра "Лови толкай", "Перетяжки", "Тянем-потянем", "Кто устоит", "Кто дальше", "Кто дальше бросит снежок", "Тяни-толкай", "Хоккеисты", "Кто дальше бросит", "Повтори за мной", «Бросай далеко-собирай быстрее», «Кто самый сильный».

2 Модуль «Подвижные игры с элементами гимнастики» (42 часа)

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности,

формирование физического совершенства. Занятия гимнастикой способствуют воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придают движениям красоту, грациозность, точность. Гимнастика обеспечивает развитие психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление.

Цель модуля: создание условий для развития координационных способностей, гибкости.

Задачи:

Обучить технике акробатических упражнений.

Обучить упражнениям на развитие гибкости.

Развивать физические качества, включая совершенствование гибкости, быстроты, силы

Воспитывать силу воли, дисциплинированность.

Ребенок (должен знать):

Основные части тела.

Комплекс дыхательной гимнастики.

Технику выполнения акробатических упражнений.

Ребенок (должен уметь):

Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед.

Акробатическую комбинацию: «ласточка», «мост из положения лежа», «лягушка», «корзинка».

Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры с элементами гимнастики» (42 часа)

№ п/ п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с элементами гимнастики.	2	2	0
2	Игры на развитие гибкости	40	0	40
	Итого	42	2	40

Содержание образовательной деятельности по модулю «Подвижные игры с элементами гимнастики» (42 часа)

Тема 1. Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с элементами гимнастики (2 часа).

Теория (2 часа). Беседа «Для чего нужна гибкость?». Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий. Строение и функции организма человека.

Тема 2. Игры на развитие гибкости (40 часов)

Практика (40 часов). Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал.

Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя.

П/и "Жираф", "Ласточка", Эстафета "Туннель из обручей", "Кто быстрее передаст мяч?", "Мостики", "Циркачи", упражнение "Мельница", "Мостики", "Кошечка", "Неваляшка", "Маленький затейник", "Сделай фигуру", "Волна", "Кошечка", "Мостик и кошка", упражнение "Жираф", "Гигантские шаги", "Ворота", "Самолеты", "Кот и мыши", "Сделай фигуру", "Мостики", "Повтори за мной", "Растяжка", игры с обручем, «Зайцы и волк», «Сороконожка», «Самый гибкий», упражнения на гибкость и растяжку. «Стретчинг».

3.Модуль «Игры с мячом» (42 часа)

Огромный развивающий потенциал имеют спортивные игры с мячом, которые в значительной мере способствуют развитию физических качеств, формированию основных движений, чувства ритма, развитию меткости, глазомера, общей и зрительно-моторной координации, разгрузке нервной системы. Также игры позволяют получить массу радостных эмоций и переживаний, что очень важно для дошкольников.

Цель модуля: развитие координации движения, укрепление мышц плечевого пояса, мелких мышц рук, глазомера, меткости.

Задачи:

Обучить технике ведения мяча на месте, в движении,

Обучить технике броска и ловле мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу.

Обучить технике метания мяча в цель, на дальность.

Развивать ловкость, координацию движений, точность, быстроту, находчивость.

Воспитывать интерес к играм с мячом, чувства взаимовыручки, товарищества.

Должен знать:

История происхождения игр с мячом.

О способах и особенностях движений, передвижений.

Правила поведения и технику безопасности на спортивной площадке.

Должен уметь:

играть с мячом, не мешая другим;

согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах (эстафета или поточный метод);

Бросать и ловить мяч:

двумя руками снизу вверх;

двумя руками снизу вверх с хлопком впереди;

передача в парах двумя руками снизу;

передача в парах двумя руками из-за головы;

передача в парах двумя руками от груди;

передача мяча друг другу;

выбрасывание мяча ногой вперед.

Метать мяч: с расстояния 2 – 2,5 м. в обруч, в корзину, расположенную на полу, двумя

руками снизу; в вертикальную цель с 3-4 м.;
 в баскетбольный щит с места;
 метать набивной мяч, с расстояния 2 – 2,5 м. в цель (ворота).
 Отбивать мяч: на месте правой и левой рукой;
 на месте правой с передачей из правой руки в левую; правой, левой рукой с продвижением вперед; ловить мяч ногой.

Учебно-тематический план модуля «Игры с мячом»

№ п/ п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с элементами гимнастики.	2	2	0
2	Подвижные игры с мячом	26	0	26
3	Спортивные игры с мячом	14	0	14
	Итого	42	2	40

Содержание образовательной деятельности по модулю «Игры с мячом» (42 часа)

Тема 1. Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с элементами гимнастики **Теория (2 часа).** Беседа «История возникновения мяча». Правила в подвижных и спортивных играх. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях.

Тема 2. Подвижные игры с мячом (26 часов)

Практика (26 часов): Броски мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10 - 12 раз). Прокатывание мяча друг другу, между предметами. Метание мячей на точность, дальность, быстроту. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. П/и Эстафеты с мячами, "Подбрось-поймай", "Белки, шишки и орехи", "Школа мяча", "Передай мяч", "Лови мяч", "Охотники и утки", "Мой веселый звонкий мяч", игры с шариком, игра "Боулинг", "Охотник и зайцы", игры с малым мячом, игра «Шагай, шагай, мяч не теряй», игра «Мини-футбол», игра «Вышибалы».

Тема 3. Спортивные игры с мячом (14 часов).

Практика (14 часов). Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Ведение мяча одной рукой на месте, в движении. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1 Учебно-методическое обеспечение

Педагогические технологии, формы и методы. Для реализации Программы используются следующие педагогические технологии, формы и методы:

1) **Личностно-ориентированное обучение.** Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Игровые технологии. Использование подвижных игр на занятиях, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

2) **формы учебной и воспитательной деятельности на занятиях:** практическое занятие, игра, праздник, соревнование, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, промежуточное тестирование и контроль.

3) методы и формы обучения:

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

5.2 Информационное обеспечение

Имеются: - пособия, необходимые для проведения теоретических занятий в форме бесед (книги, таблицы, пособия на электронных носителях);

- сценарии досугов, картотека подвижных игр.

- интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы.

Организация эффективного обучения зависит и в умелом использовании разнообразных форм организации педагогического процесса и методов обучения, что позволяет добиваться наибольшего результата в достижении поставленных задач.

5.3 Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы: спортивная площадка; спортивный зал; свисток; секундомер; рулетка; гимнастическая стенка; гимнастические маты; футбольные мячи; волейбольные мячи; баскетбольные мячи; баскетбольное кольцо; инвентарь для п/игр и эстафет.

6. Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке, М.: ТЦ Сфера, 2011 г.
2. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении, Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2004г.
3. Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2016 г.
4. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье, методическое пособие М.: ТЦ Сфера, 2013 г.

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Самарской области. Режим доступа: <https://educat.samregion.ru/>
2. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
4. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Самарской области. Режим доступа: <https://minsport.samregion.ru/>

7. Календарный учебный график

Календарный учебный год включает в себя период с 1 сентября по 31 мая. Количество учебных недель – 36, количество учебных часов в году – 126. Занятия проводятся по утвержденному расписанию. Календарный учебный график занятий составляется ежегодно и представлен в Приложении 1.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка дошкольников» на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	№ недели	Дата	Тема занятия	Форма обучения, форма занятия и подведения	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 «Легкая атлетика. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием» (42 часа)							
1.	1-я	Сентябрь	Знакомство с понятиями ЗОЖ, ОФП, легкой атлетики. Веселые эстафеты https://yandex.ru/video/preview/11746670175928283084	Теория. Практика	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Видео, устный опрос, наблюдение
2.	2-я	Сентябрь	Обучение ходьбе с соблюдением интервала, в колонне, в шеренге. Развивать точность движений при переброске мяча двумя руками из-за головы. П/и «Ловишки»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Сентябрь	Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П /и «Солнышко и лучики» «Пингвины», «Догони свою пару» https://yandex.ru/video/preview/590502553650516840	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
3.	3-я	Сентябрь	Обучать детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Обучить технике подбрасывания мяча одной рукой вверх. Игра "Удочка" https://yandex.ru/video/preview/9875663120807664676	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Сентябрь	Ходьба и бег между предметами. П/и «Совушка», «Гонка мячей по кругу»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика

4.	4-я	Сентябрь	П/и «Встречные перебежки», «Бездомный заяц», «Повтори за мной» https://yandex.ru/video/preview/7631172598711573211	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Сентябрь	Обучить поворотам на месте направо, налево, кругом. Обучить технике прыжкам в длину с места. П/и «Мы веселые ребята», «Пустое место» https://yandex.ru/video/preview/7538123043967076128	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Сентябрь	Бег на короткую дистанцию 10 м с высокого старта. П/и " Прыжки на одной ноге», «День, ночь», «Кто скорей!» https://yandex.ru/video/preview/17304855003862851675	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
5.	5-я	Сентябрь	П/и «День, ночь», «Бездомный заяц», «Бросай далеко -собирай быстрее» https://yandex.ru/video/preview/15411668071868526346	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Сентябрь	Повторить прыжки на двух ногах вдоль шнура. Обучить технике переброски мяча друг другу от груди. П/и «Ловишки с ленточками» https://yandex.ru/video/preview/11857121220831471427	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Октябрь	Совершенствование техники бега с низкого старта на 10 м. П/и «Игра "Лови толкай», «Бег пингвинов» https://yandex.ru/video/preview/11328444716859007636	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
6.	6-я	Октябрь	П/и «Лохматый пес», «Кенгуру», «Кто сильнее»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика

		Октябрь	Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа). Знакомство с техникой прыжка со скамейки. П/и «Беги, не зевай, на пенек вставай»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Октябрь	Знакомство с техникой метания в цель. П/и «Кто самый меткий?», «Зайки-попрыгайки»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
7.	7-я	Октябрь	Совершенствовать навык прыжка через препятствие с места. П/и «Гонка мячей по кругу», «Мышеловка»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Октябрь	Обучить технике ведение мяча по прямой. П/и «Быстро по местам», «Прыгуны»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
8.	8-я	Октябрь	П/и «Чье звено скорее соберется», «Лягушки и цапля», «Кто дальше»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Октябрь	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, в беге врассыпную. П/и «Солнышко выручай»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Октябрь	Совершенствование техники бега с высокого старта 30 м. П/и «Огуречик», «Кто дальше бросит»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
9.	9-я	Октябрь	П/и «Бери ленту», эстафета с прыжками, «Самые меткие»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Октябрь	Совершенствование техники прыжка с места через шнур. Эстафета "Самый быстрый"	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
10.	10-я	Ноябрь	Эстафета «Кто быстрее?», «Гуси-лебеди», «Кто устоит»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика

		Ноябрь	Продолжать отрабатывать навык прыжка по прямой попеременно правой и левой ногой. П/и «Паук и мухи»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Ноябрь	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин. П/и Эстафета «Кто дальше бросит»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
11.	11-я	Ноябрь	Игра «Ловишка из круга», «День-ночь», «Тяни-толкай»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Ноябрь	Повторить ходьбу с изменением направления движения. П/и Игра «Мальчики и девочки», «Пожарные»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
12.	12-я	Ноябрь	Игра «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Волк во рву»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Ноябрь	Совершенствовать технику отбивания мяча одной рукой с продвижением	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им.	Наблюдение, практика

			вперед. П/и «Караси и щука»			Н.С.Доровского с.Подбельск	
		Ноябрь	Повторить игровые упражнения на метание. П/и «Бери ленту», «Кто скорее», «Кто дальше бросит»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
13.	13-я	Ноябрь	П/и «Догони товарища», «Дай руку», «Кто кого», «Перетяжки»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Ноябрь	Отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному, парами. П/и «Вороны и воробей», «Бегуны»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
Модуль «Подвижные игры с элементами гимнастики» (42 часа)							
14.	14-я	Ноябрь	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с элементами гимнастики. Беседа «Для чего нужна гибкость?». https://yandex.ru/video/preview/3213133957684459495	Теория.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Беседа, устный опрос, наблюдение
		Ноябрь	Ходьба и бег со сменой направляющего. Игра "Мостики"	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Декабрь	Закреплять строевые перестроения: шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Игра «Маленький затейник», «Сделай фигуру»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
15.	15-я	Декабрь	Закреплять навык ходьба и бег с заданиями: повороты на месте и в движении. П/и «Ворота»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Декабрь	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания. П/и «Жираф», «Ласточка»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Декабрь	Игра «Встречные перебежки», «Зайцы и волк»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика

16.	16-я	Декабрь	Закреплять строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом на месте. П/и «Сделай фигуру»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Декабрь	Учить детей двигаться синхронно, ритмично. П/и «Самолеты»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Декабрь	Совершенствовать ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. П/и «Повтори за мной»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
17.	17-я	Декабрь	П/и «Волна», «Кошечка»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Декабрь	ОРУ без предметов с элементами гимнастики. Игра «Кошечка» https://yandex.ru/video/preview/218995396583149461	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Декабрь	Расширение представления о пространстве справа, слева, впереди, перед. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонны. П/и «Сороконожка»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
18.	18-я	Декабрь	Игра «Кто быстрее передаст мяч?»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Декабрь	Закреплять построения в шеренгу, в колонны по двое. ОРУ с обручем. Игры с обручем	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Декабрь	Совершенствовать навык перестроения в три колонны. Игра "Тяни-толкай", "Хоккеисты"	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
18.	19-я	Январь	Закрепление знаний перестроений из одной колонны в две методом разведения. П/и «Кот и мыши»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика

		Январь	Размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты на право, налево прыжками на месте. П/и «Циркачи»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Январь	Игра «Прыжки через барьер», «Волна»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
20.	20-я	Январь	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки. Прыжки с продвижением вперед через небольшие предметы. Игра «Лодочки»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Январь	Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Игра «Мост»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Январь	Игра «Самый гибкий»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
21.	21-я	Январь	Игры мячом	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Январь	Закреплять навык лазания на гимнастическую стенку. П/и «Хитрая лиса»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Январь	Игра «По местам»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
22.	22-я	Январь	Закреплять бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. П/и «Стоп-машина!»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Февраль	ОРУ обручем. Игра с мячами	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Февраль	Игра «По дорожке», «Совушка-сова»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика

23.	23-я	Февраль	Поочередно выбрасывать ноги вперед, в сторону, назад на прыжке (подскоках), приставной шаг с приседаниями. П/и «Мостик и кошка»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Февраль	Закреплять лазание под дугу в группировке. П/и «Кто быстрее»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
24.	24-я	Февраль	П/и «Кто дальше», «Кто быстрее»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Февраль	Ходьба и бег со сменой направляющего. Игра «Мостики»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
25.	25-я	Март	Расширение представления о пространстве справа, слева, впереди, перед. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонны. П/и «Сороконожка»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Модуль 3 «Игры с мячом» (42 часа)					
26.	26-я	Март	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по подвижным играм с мячом. Беседа «История возникновения мяча» https://yandex.ru/video/preview/6173459601987644444	Теория.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Беседа, устный опрос, наблюдение
		Март	Закреплять умение детей перестраиваться в пары и обратно. Игра "Вышибалы", "Передача мяча в колонне"	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Март	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания. Игра «Кто дальше бросит»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
26.	26-я	Март	Мой веселый звонкий мяч	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика

		Март	Закреплять умение детей выполнять прыжки в длину с места. Игра "Веселый мяч"	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
27.	27-я	Март	Упражнять в прыжке через скакалку. Игра "Перебрось и поймай"	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Март	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. Игра "Проведи мяч"	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
28.	28-я	Март	И/упр "Мяч водящему", "Не оставайся на полу"	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Март	Бросание мяча о пол одной рукой и ловле двумя. П/и "Ты катись веселый мячик"	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск Наблюдение, практика	Наблюдение, практика
29.	29-я	Март	Эстафета с мячами. Игра «Хоккей с мячом»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Март	Закреплять строевые перестроения: шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Игра «Бросай далеко-собирай быстрее»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
30.	30-я	Апрель	Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин. Игра "Забрось в кольцо"	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Апрель	Игра «Бросай далеко-собирай быстрее»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Апрель	Закреплять исходное положение у детей при метании мешочков в цель. Игра "Мяч по кругу"	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
31.	31-я	Апрель	Закрепить умение перестраиваться парами. Игра «Гонка мячей по кругу»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика

		Апрель	Игра "Лови - толкай"	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Апрель	Игры с веселыми мячами	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
32.	32-я	Апрель	Упражнять детей в ходьбе и беге		2	СП «Детский сад Солнышко»	Наблюдение, практика
			парами с поворотом в другую сторону. И/упр «Проведи мяч ногой между предметами»	Практика.		ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	
		Апрель	Ведение мяча. Удары по мячу.	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Апрель	Игра "Кто быстрее передаст мяч?"	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
33.	33-я	Апрель	И/упр «Самые меткие»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Апрель	Совершенствовать умение перестраиваться парами, тройками. Игра «Мой веселый звонкий мяч»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Апрель	Игры с фитболом	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Май	Игра «Боулинг», «Третий лишний»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
34.	35-я	Май	Игра «Веселые соревнования с мячом»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Май	Игра «Вышибалы»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
36.	36-я	Май	Бег с низкого старта 10 м. Игра «Охотники и утки»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика

		Май	Закреплять навык ведения мяча по прямой. И/упр «Попади в кольцо»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
		Май	Передвижение приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Игра «Пингвины с мячами»	Практика.	1	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика
37.	37-я	Май	Игра «Кто самый ловкий?»		1	СП «Детский сад Солнышко»	Наблюдение, практика
				Практика.		ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	
		Май	Игра «Футбол»	Практика.	2	СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск	Наблюдение, практика

**Контрольные нормативы
оценки физической подготовленности освоения программы**

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег между 8 предметами	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
6	Статистическое равновесие	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0

Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 1. Легкая атлетика. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
<i>Тема 1. Техника безопасности.</i>		
1.	Для того, чтобы весело поиграть, мы должны соблюдать некоторые правила. Назови их.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся называет 3 и более правил поведения с помощью наставника – 1 балл; Учащийся называет 3 и более правил поведения самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 2. Поведение в спортивном зале.</i>		
1.	Спортивный зал требует от нас, чтобы мы были осторожны и внимательны, как ты думаешь, почему?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 3. ЗОЖ.</i>		
1.	Ведение ЗОЖ очень важно, как ты думаешь, почему?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 4. ОРУ.</i>		
1.	ОРУ помогут нам подготовить организм к веселым играм. Покажи, какие упражнения ты знаешь.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует от 1 до 5 упражнений – 1 балл; Учащийся демонстрирует 6 и более упражнений – 1 балл;
<i>Тема 5. Мои ощущения.</i>		

1 .	Мы должны контролировать свое состояние, чтобы нам не стало плохо во время занятия! Какие изменения происходят с нами, когда мы начинаем весело играть и бегать?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 6. Гигиена.</i>		
1 .	Соблюдение правил гигиены очень важно, чтобы мы не заболели.	<u>Текущий контроль:</u>

	Какие гигиенические процедуры ты проводишь дома с родителями и сам?	Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 7. Дозирование.</i>		
1.	Заниматься нужно усердно и хорошо стараться, но в меру, как ты думаешь, почему?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 8. Утренняя физическая зарядка.</i>		
1.	Покажи, какую УФЗ ты делаешь дома?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует комплекс УФЗ – 1 балл; Учащийся демонстрирует комплекс УФЗ, соответствующий принципам составления комплекса ОРУ – 1 балл;
<i>Тема 9. Бег.</i>		
1.	Бег – это наша суперспособность! Покажи, как быстро и хорошо ты бегаешь!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет бег по залу – 1 балл;
<i>Тема 10. Приседания.</i>		
1.	Приседания делают наши ноги сильнее. Ты готов показать, на что способен?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет до 20 приседаний – 1 балл; Учащийся выполняет 20 и более приседаний – 1 балл;
<i>Тема 11. Упор-присев.</i>		
1.	Мы сегодня изучили упор-присев, ты покажешь, как хорошо ты умеешь его выполнять?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет упор-присев – 1 балл;
<i>Тема 12. Упор лёжа.</i>		
1.	Мы сегодня изучили упор-присев, ты покажешь, как хорошо ты умеешь его выполнять?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет упор-лёжа до 10 секунд – 1 балл; Учащийся выполняет упор-лёжа более 10 секунд – 1 балл;
<i>Тема 13. Мышцы живота.</i>		

1 .	Чем крепче и сильнее будут мышцы живота, тем легче будет нам научиться новым играм и упражнениям! Давай попробуем укрепить их!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет сгибание-разгибание туловища до 10 раз – 1 балл; Учащийся выполняет сгибание-разгибание туловища 10 и более раз – 1 балл;
--------	--	---

<i>Тема 14. Прыжки.</i>		
1 .	Я думаю, мы сможем прыгать даже лучше, чем зайчики! Давай-ка попробуем.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет прыжки – 1 балл; Учащийся выполняет прыжки с заданиями – 1 балл;
<i>Тема 15. Гибкость.</i>		
1 .	Гибкость – это одно из пяти физических качеств! Мы будем развивать его!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет упражнения на развитие гибкости – 1 балл; Учащийся выполняет упражнения на развитие гибкости и помогает другим – 1 балл;
<i>Тема 16. Челночный бег.</i>		
1 .	Челночный бег поможет нам стать быстрыми и очень ловкими! Ты готов?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет челночный бег – 1 балл;
<i>Тема 17. Подвижные игры.</i>		
1 .	Сегодня мы играем в мяч-охотник! Ура!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся участвует в игре – 1 балл;
Модуль № 2. Подвижные игры с элементами гимнастики		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
<i>Тема 1. Физическое качество сила.</i>		
1.	Мы сегодня станем сильнее! Приступим к тренировке!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет сгибание-разгибание рук в упоре лёжа – 1 балл; Учащийся выполняет упор-лёжа – 1 балл;
<i>Тема 2. Физическое качество гибкость.</i>		
1 .	Мы сегодня станем более гибкими! Приступим к тренировке!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет наклон вперед из положения сидя – 1 балл; Учащийся выполняет наклон вперед из положения стоя – 1 балл;
<i>Тема 3. Физическое качество быстрота.</i>		

1 .	Мы сегодня станем быстрее! Приступим к тренировке!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет бег по прямой – 1 балл; Учащийся выполняет челночный бег – 1 балл;
Тема 4. Физическое качество выносливость.		

1 .	Мы сегодня станем выносливей! Приступим к тренировке!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет бег 2 минуты – 1 балл; Учащийся выполняет бег 4 минут – 1 балл;
<i>Тема 5. Физическое качество ловкость.</i>		
1 .	Мы сегодня станем более ловкими! Приступим к тренировке!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет бег змейкой – 1 балл; Учащийся выполняет броски мяча в цель – 1 балл;
<i>Тема 6. ЗОЖ.</i>		
1.	Ведение ЗОЖ очень важно, как ты думаешь, почему?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся отвечает на вопрос с помощью наставника – 1 балл; Учащийся отвечает на вопрос самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 7. Утренняя физическая зарядка.</i>		
1 .	Покажи, какую УФЗ ты делаешь дома?	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся демонстрирует комплекс УФЗ – 1 балл; Учащийся демонстрирует комплекс УФЗ, соответствующий принципам составления комплекса ОРУ – 1 балл;
<i>Тема 8. Шеренга.</i>		
1 .	Давайте поиграем в игру «Становись-разойдись»!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет построение в шеренгу – 1 балл;
<i>Тема 9. Колонна.</i>		
1 .	Давайте поиграем в игру «Становись-разойдись»!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет построение в колонну – 1 балл;
<i>Тема 10. Ходьба в строю.</i>		
1 .	Сейчас мы поиграем в «Иду в строю-стою в строю».	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет движение в строю и остановку по команде – 1 балл;
<i>Тема 11. Бег в строю.</i>		

1 .	Бежать в строю очень важно и сложно, давай проверим, как это умеешь ты.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся бежит в строю, не нарушая правил ТБ – 1 балл;
<i>Тема 12. Подвижные игры.</i>		
1 .	Ура! Играем в «Мяч-охотник»!	<u>Текущий контроль:</u>

		Учащийся участвует в игровой деятельности – 1 балл;
Модуль № 3. Игры с мячом.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
<i>Тема 1. Правила ТБ.</i>		
1.	Для того, чтобы весело поиграть, мы должны соблюдать некоторые правила. Назови их.	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся называет 3 и более правил поведения с помощью наставника – 1 балл; Учащийся называет 3 и более правил поведения самостоятельно – 1 балл;
<i>Тема 2. Метание.</i>		
1.	Броски и метание, это действия, которые помогут освоить нам новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет метание малого мяча в цель – 1 балл;
<i>Тема 3. Ловля.</i>		
1.	Если мы научимся хорошо ловить мяч, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет ловлю мяча – 1 балл; Учащийся выполняет ловлю мяча с заданиями – 1 балл;
<i>Тема 4. Броски.</i>		
1.	Если мы научимся хорошо бросать мяч, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет бросок мяча – 1 балл; Учащийся выполняет бросок мяча с заданиями – 1 балл;
<i>Тема 5. Передачи</i>		
1.	Если мы научимся хорошо передавать мяч, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет передачу мяча – 1 балл; Учащийся выполняет передачу мяча партнеру – 1 балл;
<i>Тема 6. Ведение.</i>		
1.	Если мы научимся хорошо вести мяч, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет ведение мяча – 1 балл; Учащийся выполняет ведение мяча с заданиями – 1 балл;
<i>Тема 7. Удары по мячу.</i>		

1.	Если мы научимся хорошо бить по мячу, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет удар по мячу – 1 балл;
----	---	---

<i>Тема 8. Остановка мяча.</i>		
1 .	Если мы научимся хорошо останавливать мяч, мы сможем освоить новые игры! Давай скорее попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет остановку мяча – 1 балл; Учащийся выполняет остановку мяча из разных положений – 1 балл;
<i>Тема 9. Самостраховка.</i>		
1 .	На занятиях мы должны быть очень внимательны и не падать. Но если это происходит, мы должны правильно это делать!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет самостраховку при падении – 1 балл;
<i>Тема 10. Равновесие.</i>		
1 .	Каждый должен уметь держать равновесие! Давай попробуем!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся выполняет упражнения на равновесие – 1 балл;
<i>Тема 11. Подвижные игры.</i>		
1 .	Ура! Играем в «День-Ночь»!	<u>Текущий контроль:</u> Учащийся участвует в игровой деятельности – 1 балл;

Основные требования к проведению занятий

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения обучающихся на площадке, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение и расположение инвентаря и оборудования с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – разучивание движения;

3-й этап – совершенствование движения.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения - наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема/Форма	Организация занятий	Методы и приёмы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП, Беседа,	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно- тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированн ое занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, сетка, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательна я подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Сетка, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательн о - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение,	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические</u>	Обсуждение.

			демонстрация.	<u>материалы:</u> карточки.	
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно - игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, мячи, сетка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений