

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АЛЕКСЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» АЛЕКСЕЕВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Занимательная физкультура»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** с 3 до 7 лет  
**Срок реализации:** 4 года

**Автор составитель:**  
Синякова Елена Евгеньевна  
педагог дополнительного образования

п.г.т. Алексеевское, 2021 г.

## 1.2. Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	МБУДО ЦДТ Алексеевского муниципального района РТ
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Синякова Елена Евгеньевна, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	3-7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов тренинга, фитнеса и игрового стретчинга. Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i>Формы обр. деятельности:</i> учебная работа – физкультурные занятия; активный отдых – физкультурный досуг, спортивные праздники, дни здоровья, экскурсии. <i>Методы обучения, в основе которых лежат способы организации занятий как:</i> словесный, наглядный, практический (в т.ч. игровой). <i>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:</i> фронтальный, групповой, индивидуальный
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Занятие - Спортивное развлечение «Спортландия»
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	Развитие социального опыта ребенка, активное участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях и т.д. за пределами образовательного учреждения.
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	31.08.2021

### 1.3. Оглавление

<b>Глава 1 Основные характеристики программы</b> .....	стр. 4
<b>1.4. Пояснительная записка</b> .....	стр. 4
<b>1.6. Учебный (тематический) план программы</b> .....	стр.12
<b>1.7. Содержание программы</b> .....	стр.16
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1 Организационно-педагогических условия реализации программы...	стр.24
2.2. Формы аттестации (контроля).....	стр. 24
2.3. Оценочные материалы.....	стр. 25
2.4. Список литературы.....	стр. 29
<b>Приложение 1. «Календарный учебный график»</b> .....	стр.31
<b>Приложение 2. «Методические материалы»</b> .....	стр.73

## Глава 1 Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка.

**Направленность программы «Занимательная физкультура»** - физкультурно-спортивная, ориентирована на оздоровления детей и привития им любви к спорту.

**Нормативно-правовое обеспечение программы** – дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура» составлена на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
4. Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
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. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
8. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», утвержденного Исполнительным комитетом Алексеевского муниципального района Республики Татарстан от 11 июня 2021 года № 238.

### **Актуальность программы.**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей первой группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей второй группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и третьей группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья. Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Педагогическая целесообразность программы «Занимательная физкультура» заключается в том, что существенно поможет повысить интерес детей к физическим занятиям и стимулировать двигательную активность ребёнка без ущерба здоровью, в раскрытии творческого потенциала и умственных способностей детей.

**Отличительные особенности программы.** Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная программа отличается тем, что в нее включены:

- в разминке увеличения количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом по кругу.

Предлагается разные виды ходьба: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «раки», «пауки»).

Оригинальные **игровые приёмы** : например, во время бега дети должны взять один и два пластмассовых шара (кубика) из корзины, и, пробежав один круг, положить их обратно в корзину; прыжки в высоту с разбега до какого – либо предмета ( бубен, платочек); бег с заданиями по сигналу свистка педагога; один сигнал – бег в другую сторону, два поворота вокруг себя на 360 градусов, присесть на корточки, встать и продолжить бег.

**Рифмованные фразы**, произносимые во время выполнения упражнений, в разминке, повышает интерес и помогает правильно выполнить упражнения, например: мы на пятках топ- топ – топ (ходьба на пятках); обезьянки, обезьянки, бегут дружно по полянке (ходьба на четвереньках); побежали, побежали никого не обгоняли (бег).

Повышает интерес к занятиям спортивно- дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий». Разнообразные игры с мячом по кругу: ведение прямо, боком, спиной, на коленях, во время бега, броски вверх, ведение ногами и другие – позволяет детям лучше овладеть навыками владения мячом.

На занятиях также используется комплексы точного массажа и дыхательной гимнастики.

Ведения в структуру занятий упражнений с элементами акробатики, систематизированных под названием «**Весёлый тренинг**» позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Неотъемлемым элементом программы является система ежемесячных физкультурных развлечений «Спортландия» которые состоят из ритмичных танцев, разнообразных эстафет и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения, и повысить двигательную активность.

**Педагогическая целесообразность** программы «Занимательная физкультура» заключается в том, что существенно поможет повысить интерес детей к физическим занятиям и стимулировать двигательную активность ребёнка без ущерба здоровью, в раскрытии творческого потенциала и умственных способностей детей.

**Особенностью программы** является то, программа «Занимательная физкультура» не исключает соединения положительных качеств существующих и вновь разнообразных форм проведения занятий с дошкольниками. Вместе с тем её отличает: что ежедневно проводится по 3-4 занятия с детьми разных возрастов, поэтому планирование занятий осуществлено, по возможности, с единым оборудованием и инвентарём. Это сокращает затраты сил и времени педагога на подготовку и частую смену спортивного инвентаря для занятий разно возрастными группами, предусмотрены групповые, игровые и индивидуал формы занятий в разных возрастных группах с использованием единого оборудования и инвентаря. Это сокращает затраты сил и времени педагога и частую смену спортивного инвентаря для занятий в разных возрастных группах.

**Цель программы:** Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов спортивного тренинга и подвижных игр. Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### **Задачи программы**

В процессе реализации программы решаются следующие основные задачи:

#### **Обучающие задачи:**

- Обучать разнообразным видам движений.
- Знакомить с основами видами движений.
- обучать подвижными играми с правилами.
- Обучать различным спортивным тренингам.

#### **Развивающие задачи:**

- Развивать психофизические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, выносливость.
- Развивать правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- Развивать технику выполнения основных видов движений.
- Развивать начальные представления о некоторых видах спорта.
- Развивать - раскрыть творческий потенциал ребёнка.
- Развивать волевых качеств личности (усидчивость, терпение, умения доводить работу до конца).

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать патриотические чувства.
- Воспитывать любовь к спорту и ЗОЖ.
- Воспитывать чувство целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Воспитание трудолюбия, коллективизма, человечности и милосердия, обязательности и ответственности.
- Воспитание культуру поведения и бесконфликтного общения в коллективе.

### **Дидактические принципы построения и реализации программы**

#### **«Занимательная физкультура»**

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность.
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

**Адресат программы.**

Возраст обучающихся от 3 до 7 лет, дошкольники.

**Объем программы:** 576 часов.

**Наполняемость учебной группы:** в группе первого года обучения насчитывается, как правило, 11-17 чел.

**Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.) и виды занятий по программе.**

По форме занятия – групповые, преимущественно с разновозрастным составом.

**Виды занятий:**

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой средней и малой интенсивности;
- занятия – тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- занятия–соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия–зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;
- сюжетно–игровые занятия и т.д.

Основными *методами и приемами* организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы
  - метод повторных усилий;
  - метод развития динамической силы
  - метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;
- методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;
- методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.
- методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

- показ;
- объяснение;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
- повторение;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций;
- музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старших группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.

- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

- *Творческой направленности,* результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

В начале каждого занятия несколько минут отведено беседе, завершается занятие обсуждением успеха детей.

Продолжительность и режим занятий зависит от возраста детей.

ГРУППА	ВРЕМЯ
1 год обучения (3-4 года)	15 минут
2 год обучения (4-5 ЛЕТ)	25 минут
4 год обучения 1 группа (6-7 ЛЕТ)	30 минут
4 год обучения 2 группа (6-7 ЛЕТ)	30 минут

Условием успешной организации занятий является дозированная нагрузка для всех групп мышц, сменой различных видов деятельности: дыхательной гимнастикой, спортивным тренингом и подвижными играми, и играми релаксаций.

Программа также предусматривает оценку результатов физической подготовленности воспитанников: Спортивные развлечения под названием «Спортландия» и опрос.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 4 раза в неделю по одному часу.

**5 Планируемые результаты освоения программы:**



### ***после 1 года обучения:***

#### *Личностные результаты:*

- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости правил гигиены в повседневной жизни
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально самовыражается, раскрепощён в движении; обладает развитым вниманием, памятью, воображением.

#### *Метапредметные:*

- умеет слушать педагога, старших, выполнять их простые инструкции;
- умеет выполнять упражнения в парах, группах.

#### *Предметные:*

- Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление
- Бегаёт, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с задачей
- Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, при перешагивании через предметы;
- Сохраняет равновесие при беге по ограниченной плоскости (плоскость ограничена линиями на полу, не возвышенная)
- Ползает на четвереньках произвольным способом;
- Лазаёт по лесенке произвольным способом;
- Лазаёт по гимнастической стенке произвольным способом;
- Прыгает в длину, отталкиваясь двумя ногами;
- Катит мяч в заданном направлении;
- Бросает мяч двумя руками от груди;
- Ударяет мячом об пол 2-3 раза и ловит;
- Бросает мяч вверх 2-3 раза и ловит;
- Метает предметы вдаль.

### ***после 2 года обучения:***

#### *Личностные результаты:*

- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры;
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости правил гигиены в повседневной жизни;
- Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности;
- Следит за правильной осанкой.

#### *Метапредметные:*

- Ориентируется в пространстве, находит правую и левую сторону;
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- Обращается к взрослому при плохом самочувствии.

#### *Предметные:*

- знает рифмованные фразы к разминке, к подвижным играм, а также сами игры к тренингу;
- Ходит и бегаёт, соблюдая правильную технику движений;
- Лазаёт по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; пролезать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- Принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляясь, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см;

- Ловит мяч кистями рук с расстояния 1.5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю не менее 5 раз;
- Выполняет упражнение на динамическое и статистическое равновесие;
- Придумывает варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполняет движения.

#### ***после 3 года обучения:***

##### *Личностные результаты:*

- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;
- Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.
- Следит за правильной осанкой.

##### *Метапредметные:*

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге;
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.

##### *Предметные:*

- Знает рифмованные фразы к разминке, к подвижным играм, а также сами игры к тренингу;
- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега 100 см., в высоту с разбега 40 см;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 метров;
- умеет выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты налево, кругом.

#### ***после 4 года обучения:***

##### *Личностные результаты:*

- Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- Владеет элементарными навыками личной гигиены;
- Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого);
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье;
- Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, умеет демонстрировать красоту и грациозность, выразительность движений при выполнении тренинга.

##### *Метапредметные:*

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге;
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.

##### *Предметные:*

- **Знает** рифмованные фразы к разминке, к подвижным играм, а так же сами игры к тренингу;
- Ребёнок умеет выполнять правильно все виды основных движений;
- умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см, с разбега-180 см.; в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в горизонтальную и вертикальную цель на расстоянии 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-12 метров;
- умеет перестраиваться в 4-4 колонны, в 2-3 круга по ходу, в 2 шеренги после расчёта на первый- второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- умеет выполнять физические упражнения из разных исходных положений.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

### **Способы проверки результатов**

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются два вида результатов:

*Промежуточный контроль* (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);

*Итоговый контроль* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

<b>Виды аттестации</b>	<b>Формы оценки результативности</b>	<b>Срок проведения</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся . Формы – итоговые занятия –Спортивная игра «Спортландия» - декабрь, май.	за 1 год: декабрь 2021 г., май 2022 г. за 2 год: декабрь 2022 г., май 2023 г. за 4 год: декабрь 2023 г., май 2024 г.
<b>Аттестация обучающихся по завершению освоения программы</b>	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы –итоговое занятие –Спортивная игра «Спортландия»	май 2024 г.

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через механизм опроса (знание детей правил подвижных игр, спортивных тренингов и рифмованных фраз к ним.),
- через итоговые занятия под названием «Спортландия»

Отслеживание физического развития детей осуществляется методом наблюдения и измерения (фиксируется в рабочей тетради педагога).

Для итогового контроля используются диагностические материалы, куда включены количественные и качественные показатели выполнения детьми следующих видов движений: прыжок в длину с места, статистические упражнения, метание правой и левой рукой, челночный бег.

Оценка осуществляется по 3-балльной системе педагогом.

Объединение «Занимательная физкультура» тесно взаимодействует с МБОУ детский садом № 4 «Берёзка» Алексеевского муниципального района, ГИБДД, Пожарной частью, МЧС, музеями Алексеевского района. Совместно с ними проводятся ежегодные конкурсы, праздники. Дети участвуют в районных и республиканских конкурсах.

**1.6. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы**

**Учебный тематический план  
1-й год обучения( 4-5 лет)  
4 часа в неделю**

**Задачи:**

Учить владеть навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 10 - 15 секунд; сопоставлять название основных поз с моделями их реализации и реализовать их в двигательной деятельности;

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями; развивать внимание, память, воображение; поддерживать стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

**Учебный (тематический) план) 2-й год обучения (4 часа в неделю)**

№	Название тем и разделов	К-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего		
1	Весёлые тренировки: «Это Я»,	1	3	5	групповые, игровые	наблюдение, опрос
2	Весёлый тренинг: «Ай да зайки»	1	5	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
3	Весёлый тренинг: «Магазин игрушек»	2	6	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
4	Весёлый тренинг «Вот поезд наш едет»	2	5	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
5	В.Т «Покататься я хочу»	2	5	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
6	В.Т. «Большие деревья»	2	4	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
7	Весёлый тренинг: «На бабушкином дворе»	1	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
8	Весёлый тренинг: «Скоро праздник новый год»	2	5	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
9	Весёлый тренинг: «Убежали башмачки»	1	5	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
10	Весёлый тренинг: «Котята учатся прыгать»	1	5	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	Весёлый тренинг: «Зимние путешествия колобка»	1	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
12	Весёлый тренинг: «Антошка идёт в армию»	1	5	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
13	Весёлый тренинг: «Колобок»	1	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
14	Весёлый тренинг: «Пойдём гулять»	1	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
15	Весёлый тренинг: «Круговая тренировка»	2	7	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос

16	Весёлый тренинг: «Весёлые блинчики»	1	5	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
17	Весёлый тренинг: «Ах, ладошки»	1	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
18	Весёлый тренинг: «Помощники которые всегда с тобой»	2	4	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
	<b>Всего</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	<b>144</b>	групповые, игровые	наблюдение, опрос

### Учебный тематический план

2-й год обучения (5-6 лет).

4 часа в неделю

**Задачи:**

Учить владеть навыками двигательного опыта, удерживать статические позы до 15 – 20 секунд; активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализовать их в двигательной деятельности;

обладать развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

обладать мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Воспитывать в двигательной деятельности чувство эмоционального самовыражения в игровом процессе и предлагать игровые ситуации;

№	Название тем и разделов	К-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего		
1	Весёлый тренинг: «На огороде»,	1	6	5	групповые, игровые	наблюдение, опрос
2	Весёлый тренинг: «Лесные приключения»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
3	Весёлый тренинг: «Оловянный солдатик»	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
4	Весёлый тренинг: «Мир вокруг нас»,	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
5	Весёлый тренинг: «Самолёты»	2	6	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
6	Весёлый тренинг: «Птица»,	2	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
7	Весёлый тренинг: «Зимние забавы»	2	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
8	Весёлый тренинг: «Плавание на байдарках»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
9	Весёлый тренинг: «Карусель»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
10	«Перебежки»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	«Качалка»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
12	«Велосипед»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос

13	«Колобок»	2	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
14	«Гусеница»	2	7	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
15	«Круговая тренировка»	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
16	«Цветочная страна»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
17	«Ах ладошки»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
18	«Помощники, которые с тобой»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
	<b>Всего: 144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	<b>144</b>		

**Учебный тематический план  
4-й год обучения (6-7 лет)  
4 часа в неделю**

**Задачи:**

Учить владеть навыками двигательного опыта, удерживать статические позы до 15 – 20 секунд; активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализовать их в двигательной деятельности; обладать развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности; обладать мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

Воспитывать в двигательной деятельности чувство эмоционального самовыражения в игровом процессе и предлагать игровые ситуации;

№	Название тем и разделов	К-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего		
1	Весёлые тренировки: «Цапля»,	1	6	5	групповые, игровые	наблюдение, опрос
2	Весёлый тренинг: «Оловянный солдатик»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
3	Весёлые тренировки: «Если будет трудно»,	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
4	Весёлый тренинг: «В мире сказок и приключений»	1	9	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
5	Весёлые тренировки: «Самолёты»	1	8	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
6	Весёлый тренинг: «Птица»,	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
7	Весёлый тренинг: «Зимнее забавы»	2	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
8	Весёлые тренировки: «Плавание на байдарках»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
9	Весёлые тренировки: «Карусели»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос

10	«Перебежки»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	«Качалка»	1	7	8	групповые, игровые	Спортивное развлечение «Спортландия»
12	«Велосипед»	1	7	8		
13	«Колобок»			8		
14	«Гусеница»			9		
	<b>Всего</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	<b>144</b>		

## 1.7. Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Весёлые тренинги: «Цапля», «С большим мячом» (13 ч.)

**Теория:** Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения. Знакомство с видами ходьбы и бега: по кругу, на носочках, на пятках, ходьбой «Раки» и «Муравьишки»

**Практика:** Отрабатывание техники выполнения упражнений: ходьба и бег по кругу, на носочках, на пятках; ходьба «Раки» и «Муравьишки»; прокатывание мяча друг к другу; Игра: «Солнышко и дождик»

#### 2. Веселые тренинги: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом» (14 ч.)

**Теория:** Виды упражнений с маленьким мячом. Виды упражнений с кубиками.

**Практика:** выполнение упражнений: прокатывание мяча в прямом направлении, Разучивание прыжков через кубики, выполнения прыжков высоты «Достань платочек», ходьбы по веревке, лазание по лестнице стремянке.

Подвижная игра с мячом «Передай мяч», Эстафета «Спортландия №1» игровые упражнения (перенеси кубик, переправа), Игры «Салют», «Еж с ежатами», «Самолеты», «Цветные платочки»

#### 3. Весёлые тренинги: «Самолеты», «С кубиком» (15 ч.)

**Теория:** Виды ходьбы по скамейке. Упражнения «С лентами»

**Практика:** Выполнение игровых упражнений «Цветные платочки», перенеси мячи, сбей кегли, перебрось мячи, разучивание ходьбы по скамейке, упражнений с лентами, прыжков из обруча в обруч. Подлезание под дугу

**Игры:** «Мы осенние листочки», «В гостях у Медведя», «Медведь», «Найди свой цвет». Физкультурное развлечение «Спортландия №2»

#### 4. Весёлые тренинги: «Морская звезда», «С платочком» (12 ч.)

**Теория:** ТБ. Упражнения «С обручем»

**Практика:** выполнение упражнений с лентами, с обручем, «С кубиком», «Ползание по скамье». Разучивание упражнений по ведению мяча ногами. Бросок об пол ловить двумя руками, разучивание выполнения прыжков через веревку боком.

**Игры:** «Воздушный шар», «Медведь», «Салют», «Самолеты».

«Спортландия № 3» (Игровые упражнения: прыжки через обручи, перенеси кегли)

#### 5. Весёлые тренинги: «Карусель», «С лентами» (10 ч.)

**Теория:** ТБ. Упражнения на скамейке.

**Практика:** Закрепление выполнения упражнений с кубиком, прыгать через веревку боком. Отрабатывание техники: выполнения упражнений с кольцом, прокатывания мяча друг другу, разучивание упражнений по перешагиванию из кольца в кольцо.

**Игры:** «Самолеты», «Не боимся мы кота»,

#### **6. Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем» (14 ч.)**

**Теория:** ТБ. Виды бросков мяча.

**Практика:** Упражнения: «Перешагивания из кольца в кольцо», «С платочком», пролезание под веревку, бег змейкой, «С маленьким мячом», «Бросок вдаль», «Ходьба друг за другом, впереди катить мяч»

**Игры:** «Не боимся мы кота», «Веселые зайчата», «Снежинки и ветер»

#### **7. Весёлые тренинги: «Колобок», «С кольцом» (16 ч.)**

**Теория:** ТБ. Игровые упражнения «С погремушкой». Гимнастический мат. Ребристая доска.

**Практика:** Игровые упражнения «С погремушкой», «С мячом», «Прокатывание мяча в прямом направлении». Разучивание ходьбы по ребристой доске, прыжков на гимнастическом мате.

**Игры:** «Снежинки и ветер», «Заячий концерт», «Ловушки с лентой»

«Спортландия № 5»

#### **8. Весёлые тренинги: «Паровозик», «С погремушкой» (15 ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья.

**Практика:** Упражнения с мячом: «Прокатывание мяча в прямом направлении. Бросок вверх», «С кубиком», Разучивание прыжков через веревку боком, прыжки через канат боком. Бег между предметами змейкой.

Разучивание упражнений по ползанию по скамье. «С веревкой», «С погремушкой»

**Игры:** «Ловушки с лентой», «Спортландия №6», «Самолеты», «С веревкой», «Грачи и автомобили»

#### **9. Весёлые тренинги: «АХ, ладошки», «С гимнастической палкой» (9ч.)**

**Теория:** Техника безопасности. Виды упражнений с палками.

**Практика:** Игровые упражнения «С веревкой», «Бег между предметами змейкой», «С гимнастической палкой». Отрабатывание техники выполнения упражнений с мячом.

Отрабатывание прыжков через канат боком.

**Игры:** «Спортландия № 7», «Найди свой цвет»

#### **10. «Игровые» (15 ч.)**

**Теория:** Техника безопасности при выполнениях упражнений на скамейке, при выполнении прыжков в высоту.

**Практика:** Игровые упражнения «С погремушкой», «С лентой». Ходьба по скамейке боком.

Отрабатывание техники выполнения прыжков, умений подлезания под дугу. Разучивание ходьбы по ребристой доске.

Разучивание выполнения прыжков на гимнастическом мате.

**Игры:** «Медведь», «Заячий домик», «Заячий концерт», «Спортландия №8»

#### **11. «Итоговое» (11 ч.)**

**Теория:** Культура здоровья. Техника безопасности.

**Практика:** Игровые упражнения «С лентой», «В страну Здоровья», «С мячом». Итоговое занятие - «Спортландия №9»



### **1. Весёлые тренинги: «Цапля», «С большим мячом» (13 ч.)**

**Теория:** Техника безопасности и правила поведения. Повторение видов ходьбы и бега: по кругу, на носочках, на пятках, ходьбой «Раки» и «Муравьишки»

**Практика:** Отработка техники выполнения упражнений: ходьба и бег по кругу, на носочках, на пятках; ходьба «Раки» и «Муравьишки»; прокатывание мяча друг к другу; Разучивание упражнений с мячом, подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета», прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Прокатывания мяча в прямом направлении 1.5 м

Игры: «Солнышко и дождик», Подвижные игры с ходьбой и бегом «Огуречик-огуречик»

### **2. Веселые тренинги: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом» (14 ч.)**

**Теория:** Техника безопасности и правила поведения. Культура здоровья.

**Практика:** Разучивание упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении. Разучивание упражнений с кубиками, выполнения прыжков высоту «Достань платочек», прыжков через кубики, тренинга «Оловянный солдатик», упражнений с платочками, ходьбы по веревке, лазание по лестнице стремянке. Отработка техники выполнения упражнений на равновесие (ходьба по шнуру), техники выполнения прыжков с гимнастической скамьи.

Подвижные игры с мячом «Передай мяч», «Веселые пингвины», «Трамвай», «Карусели», «Цветные автомобили», «Цветные платочки»

Эстафета «Спортландия №1» игровые упражнения (перенеси кубик, переправа, Игра «Салют»

### **3. Весёлые тренинги: «Самолеты», «С кубиком» (15 ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья. Виды упражнений на дыхание.

**Практика:** Разучивание тренинга «Самолёты». Отработка техники выполнения упражнений с кубиком, ходьбы по скамейке. Разучивание упражнений: прыжки на двух ногах, продвижением вперед, перепрыгивая через кубики, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Разучивание прыжков через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру (по кругу), по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Упражнения на дыхание. Отработка техники выполнения упражнений на равновесие на гимнастической скамье.

Игровые упражнения «Самолёты», «Самолеты на посадку», «Быстрее к своему флажку», «Найди свой цвет»

«Спортландия №2» Игровые упражнения (перенеси мячи, сбей кегли, перебрось мячи)

### **4. Весёлые тренинги: «Морская звезда», «С платочком» (12 ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья.

**Практика:** Разучивание упражнения в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3), упражнений по ведению мяча ногами. Бросок об пол ловить двумя руками. Закрепление упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении, прокатывание под дугу. «С кубиком». Упражнения с обручем: прыжки на двух ногах и перешагивание, прыжки через обручи, перенеси кегли. Разучивание прыжков через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру.

Игровые прыжки на двух ногах «Воробышки», «Релаксация», «Салют», «Кот и воробышки». «Спортландия № 3

### **5. Весёлые тренинги: «Карусель», «С лентами» (10 ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья.

**Практика:** Разучивание прыжков через веревку боком, прыжков со скамьи (высота 20 см.), упражнений с кольцом, упражнений на перешагивание из кольца в кольцо. Прокатывание мячей друг другу. Прокатывание мяча между кольцами, расположенными в 50-60 см. друг от друга  
**Игровое упражнение** «проползи не задень»,  
**Игры** «Снежинки-пушинки», «Не боимся мы ката»

#### **6. Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем» (14 ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья «В гостях у Мойдодыра»

**Практика:** Отрабатывание техники выполнения упражнений: «Перешагивания из кольца в кольцо», техники ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Разучивание тренинга «Качалка», упражнений на прокатывание обруча друг другу, на подлезание под веревку боком, бег змейкой, упражнений с маленьким мячом: прокатывание мячей друг другу, «Бросок вдаль», «Ходьба друг за другом, впереди катить мяч»

**Игры:** «Лиса и зайцы», «Снежинки и ветер», «Весёлые мячи»

#### **7. Весёлые тренинги: «Колобок», «С кольцом» (16 ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья. Виды упражнений с мячом.

**Практика:** Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах ударить в погремушку), «Парашютисты» прыжки со скамейки приземляясь на полусогнутые ноги.

Разучивание техники выполнения упражнений с погремушкой. ходьбы по ребристой доске, прыжков на гимнастическом мате. Упражнения с мячом.

**Игры:** «Снежинки и ветер» «Найдем Снегурочку», «Ловушка с мячом», «Заячий концерт», тренинга «Колобок»

Игры –эстафеты «Спротландия № 5»

#### **8. Весёлые тренинги: «Паровозик», «С погремушкой» (15 ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья.

**Практика:** тренинг «Паровозик»

Игровое упражнения: «Веселый паровозик», «Достань и постучи», «С кубиком», «Быстро в домик», «Кто сильнее?» «С веревкой», «Грачи и автомобили».

Разучивание прыжков через веревку боком, упражнений по ползанию по скамье, ходьбы и бега между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).

«Спортландия №6»

#### **9. Весёлые тренинги: «АХ, ладошки», «С гимнастической палкой» (9ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья.

**Практика:** Разучивание упражнений с гимнастической палкой.

Отрабатывание техники выполнения упражнения «Бег между предметами змейкой»,

Упражнения в сохранении равновесия «пойдем по мостику», прыжки. Упражнения в сохранении равновесия «пойдем по мостику», прыжки

Спортивное развлечение «Спортландия № 7»

Игра «Ловкий шофер».

#### **10. «Игровые» (15 ч.)**

**Теория:**

**Практика:** Отрабатывание техники выполнения упражнений с лентами, техники выполнения прыжков, умений подлезания под дугу, упражнений с лентами.

Ходьба по скамейке боком.

Повторение упражнений на ходьбу по ребристой доске, на выполнение прыжков на гимнастическом мате. Прыжки в высоту.

Игровые упражнения «С погремушкой»

**Игры:** «Медведь», «Заячий домик», «Заячий концерт»

Спортивное развлечение: «Спортландия №8»

### **11. «Итоговое» (11 ч.)**

**Теория:** Беседы о культуре здоровья. Виртуальная экскурсия в лес.

**Практика:** Игровые упражнения «В страну Здоровья», «С мячом», «Веселые ребята», «Кот и воробушки»,

Итоговое занятие - Спортивный праздник «Спортландия»

## **3 год обучения**

### **1. Весёлые тренировки: «Цапля», «С большим мячом» (13 ч.)**

**Теория:** Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения. Знакомство с видами ходьбы и бега: по кругу, на носочках, на пятках, ходьбой «Раки» и «Муравьишки»

**Практика:** изучить спортивный тренинг «Цапля». Отрабатывать технику выполнения упражнений: ходьба и бег по кругу, на носочках, на пятках; ходьба «Раки» и «Муравьишки»; прокатывание мяча друг к другу; Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола руками. Разучивание упражнений с мячом. Прокатывания мяча в прямом направлении 1.5 м, подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета», прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Подвижные игры с ходьбой и бегом «Огуречик-огуречик», спортивное развлечение №1 «Спортландия»

### **2. Веселые тренировки: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом» (14 ч.)**

**Теория:** познакомить с новыми видами упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении подвижная игра «Передай мяч», с ходьбой с перешагиванием через набивные мячи. Изучить правила для подвижных игр.

**Практика.** Разучить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, по гимнастической скамье боком, тренинг «Оловянный солдатик, ходьба по скамейке с переключением мяча из руки в руку впереди и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы. Игровые упражнения «Цветные платочки. Спортивное развлечение №2. Ведение мяча с продвижением вперед, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно; два на прав., два на левой ноге

### **3. Весёлые тренировки: «Самолеты», «С кубиком» (15 ч.)**

**Теория:** познакомить с новым тренингом «Самолеты», рассказать о разновидности упражнений с кубиком и изучить правила игры «Брось и поймай»

**Практика:** отрабатывать технику выполнения упражнений с кубиком. Разучивание ходьбы по скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая через кубики и разучить упражнения на дыхание. Отрабатывать технику выполнения игровых упражнений: «Самолёты», «Быстрее к своему флажку» «Спортландия №3» (перенеси мячи, сбей кегли, перебрось мячи)

### **4. Весёлые тренировки: «Морская звезда», «С платочком» (12 ч.)**

**Теория:** Разучивание упражнений с платочком сидя на стульчиках. Разучивание тренинга «Морская звезда» упражнения в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3)

**Практика** Изучение упражнений: ходьба по наклонной скамейке, закреплённой на гимнастической стенке, спуск по стенке; боком, приставным шагом. Разучивание выполнения прыжков через веревку боком. Перешагивание через шнур, бруски справа и слева от него. Отрабатывать технику выполнения спортивного тренинга. Закрепить умение быстро и точно реагировать на сигналы. Игры: «Кот и воробушки» «Ловкие обезьянки» (лазание) «Догони пару».

### **5. Весёлые тренировки: «Карусель», «С лентами» (10 ч.)**

**Теория:** изучить спортивный тренинг «Карусель», релаксацию.

**Практика:** Разучивание прыжков через веревку боком, игровое упражнения «проползи не задень». Изучение упражнений: прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатым между колен, перебрасывание мяча двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей. Игры: «Не боимся мы кота», «Перебежки», «Пробеги, не задень». Отрабатывать технику выполнения тренинга «Карусель»

#### **6. Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем» (14 ч.)**

**Теория:** изучить спортивный тренинг «Качалка», правила игр «Снежинки и ветер» «Мышеловка», «Мяч водящему»

**Практика:** отрабатывать техники выполнения упражнений: «Перешагивания из кольца в кольцо», прокатывания мяча друг другу. Изучение упражнений: ходьба по наклонной доске (высотой 40см., шириной 20см.), прыжки на правой и левой ноге между кубиками, на двух ногах между мячами забрасывание мяча в корзину. Игра «Весёлые мячи» ходьба друг за другом впереди катить мяч.

#### **7. Весёлые тренинги: «Колобок», «С кольцом» (16 ч.)**

**Теория:** изучить тренинг «Колобок», познакомить с упражнениями с кольцом.

**Практика:** Разучивание упражнений: лазание одноимённым и разноимённым способом по гимнастической стенке, ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой, прыжки в длину с места. Разучивание ходьбы по ребристой доске и прыжков на гимнастическом мате. Игры: «Заячий концерт» и «Дни недели» Изучение упражнения: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы и от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. Разучивание прокатывания мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга. Игровые упражнения: «Парашютисты» прыжки со скамейки приземляясь на полусогнутые ноги

#### **8. Весёлые тренинги: «Паровозик», «С погремушкой» (15 ч.)**

**Теория:** изучить тренинг «Паровозик», познакомить с упражнениями с погремушкой

**Практика:** Игровые упражнения с погремушкой «Достань и постучи», Разучивание прыжков через веревку боком. Разучивание упражнений ползанию по скамье, ходьбы и бега между двумя параллельными линиями (ширина – 25см). Игры: «Кто выше прыгнет» «Кто точно бросит» Изучение упражнений: Лазание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями, ползание по скамейке «по медвежьим»

#### **9. Весёлые тренинги: «Ах, ладошки», «С гимнастической палкой» (9ч.)**

**Теория:** изучить тренинг «Ах, ладошки», познакомить с упражнениями с гимнастической палкой и техникой безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Разучивание упражнений с гимнастической палкой, отрабатывать технику выполнения упражнений с гимнастической палкой, бег между предметами змейкой». «Спортландия № 7» Игровые упражнения с лентами «Ловишки».

#### **10. «Игровые» (15 ч.)**

**Теория:** изучить правила к играм «Заячий домик»

**Практика:** отрабатывать техники выполнения прыжков через бруски, с продвижением вперёд, подлезание под дугу. Игровые упражнения «С погремушкой» Разучивание ходьбы по ребристой доске. Разучивание упражнения ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине, с передачей мяча перед собой и за спиной выполнения прыжков на гимнастическом мате. Игра: «Заячий домик». Спортивное развлечение «Спортландия №8»

#### **11. «Итоговое» (11 ч.)**

**Теория:** закреплять знания о игровых упражнениях и подвижных игр.

**Практика:** отрабатывать технику выполнения игровых упражнений. «В страну Здоровья», Игровые упражнения «С мячом», «Экскурсия в лес», «Пас друг другу», «Веселые ребята» «Мяч о пол». Спортивный праздник «Спортландия»

#### 4 год обучения

##### 1. Весёлые тренинги: «Цапля», «С большим мячом» (13 ч.)

**Теория:** Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения.

**Практика:** Разучивание ходьбу по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур. Отрабатывать технику выполнения прыжков, прыжков с разбега с доставанием до предмета, подлезание под шнур правым и левым боком, перебрасывание мячей в парах двумя способами. Упражнение «Крокодил» Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Игровые упражнения: ловкие ребята, проводи мяч, круговая лапта. Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке боком приставным шагом через набивные мячи, перебрасывание мячей в парах двумя руками снизу, двумя руками из-за головы. Отрабатывать технику выполнения: прыжков с разбега с доставанием до предмета; подлезание под шнур правым и левым боком; перебрасывание мячей в парах двумя способами. Упражнение «Крокодил», прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Игровые упражнения : «Пингвины», «Догони свою пару» , упражнения «Цапля» Разучивание упражнений: подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета», прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.

##### 2. Веселые тренинги: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом» (14 ч.)

**Теория:** изучить спортивный тренинг «Оловянный солдатик», правила к подвижным играм «Пингвины», «Догони свою пару».

**Практика:** Разучивание упражнений с мячом. Перебрасывание мячей в парах из-за головы. Подлезание под шнур с изменением высоты. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками пробковой лестницы . Лазание по гимнастической стенке, вис. Разучивание упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении. Подвижная игра с мячом «Передай мяч». Пролезание в обруч боком, прямо. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. «Спортландия №1» игровые упражнения (перенеси кубик, переправа, прыжки.) Игра «Салют». Игры «Трамвай», «Карусели». Закрепление упражнений «С кубиком». Отрабатывать технику выполнения упражнений на равновесие (ходьба по шнуру) Игровые упражнения «Пробеги – не задень», «По местам», Мяч водящему», «Ловишки с мячом»

##### 3. Весёлые тренинги: «Самолеты», «С кубиком» (15 ч.)

**Теория:** Разучивание тренинга «Самолёты»

**Практика** Отрабатывать технику выполнения упражнений с кубиком. Разучивание ходьбы по скамейке, прыжков на двух ногах, продвижением вперед, перепрыгивая через кубики. Упражнения на дыхание. «Спортландия №2» Игровые упражнения (перенеси мячи, сбей кегли, перебрось мячи) Разучивание ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Разучивание пролезания через три обруча (прямо, правым, левым боком) . Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см.), с 3 шагов на препятствие. Перелезание с преодолением препятствия. Игровые упражнения: «Брось и поймай», «Высоко и далеко», «Ловкие ребята» (прыжки через препятствия. Ходьба по скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.

##### 4. Весёлые тренинги: «Морская звезда», «С платочком» (12 ч.)

**Теория:** познакомить с играми с правилами. Изучить тренинг «Морская звезда»

**Практика** Разучивание упражнения в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 ), ведение мяча ногами. Бросок об пол ловить двумя руками. Упражнения обручем: прыжки на

двух ногах и перешагивание. Закрепление упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении, прокатывание под дугу. «Спортландия № 3 Разучивание: подлезание под дугу, шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатым между колен. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей. Игровые упражнения: перепрыгивание между препятствиями. Подбрасывание и прокатывание мяча из различных положений. «Ловкие обезьянки» (лазание), «Догони мяч»

#### **5. Весёлые тренинги: «Карусель», «С лентами» (10 ч.)**

**Теория:** познакомить с играми с правилами. Изучить тренинг «Карусель»

**Практика.** Разучивание: прыжков через веревку боком. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. Игровые упражнения: Волейбол через сетку. Пас друг другу с мячом. Ходьба по скамейке, отбивание мяча о пол «Мой весёлый, звонкий мяч» «Точный бросок». Разучивание упражнений с кольцом. Прокатывание мяча между кольцами, расположенными в 50-60 см. друг от друг. Разучивание прокатывания мяча друг другу. Разучивание перешагивания из кольца в кольцо.

#### **6. Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем» (14 ч.)**

**Теория:** познакомить с играми с правилами. Изучить тренинг «Качалка».

**Практика** Отрабатывать техники выполнения упражнений: «Перешагивания из кольца в кольцо». Игра –эстафета «Спортландия №4» Разучивание упражнений ходьба по наклонной доске (высотой 40см., шириной 20см.). Прыжки на правой и левой ноге между кубиками, на двух ногах между мячами. Забрасывание мяча в корзину. Передача мяча в шеренгах друг другу от груди и из-за головы. Игры: «Мышеловка» «Мяч водящему» «Ловишки с мячом», «Не оставайся на полу». Отрабатывать технику ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

#### **7. Весёлые тренинги: «Колобок», «С кольцом» (16 ч.)**

**Теория:** познакомить с играми с правилами. Изучить тренинг «Колобок »

**Практика.** Разучивание ходьбы по ребристой доске. Отрабатывать технику выполнения упражнений с мячом: бросок вверх и прокатывание, прыжков на гимнастическом мате. Упражнения с мячом: прокатывание мяча в прямом направлении. Разучивание прокатывания мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; «Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах ударить в погремушку).

#### **8. Весёлые тренинги: «Паровозик», «С погремушкой» (15 ч.)**

**Теория:** Разучивание тренинга «Паровозик» и правил для игр.

**Практика.** Отрабатывать технику выполнения упражнений: ходьба по скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуть кругом и пройти дальше, прыжки правой и левой боком через шнур, из обруча в обруч на двух и одной ноге, метание мешочков в горизонтальную цель. Разучивание прыжков через веревку боком, упражнений ползанию по скамье. Игровые упражнения: «Кто выше прыгнет», «Кто точно бросит», «Не урони мешочек», «Кати в цель», «Ловишки с мячом» Игра: «Быстро в домик» «Большая птица», «Переправься по кочкам», «Передача мяча над головой», «Мяч ведущему»

#### **9. Весёлые тренинги: «Ах, ладошки», «С гимнастической палкой» (9ч.)**

**Теория:** Разучивание тренинга «Ах, ладошки вы ладошки»

**Практика.** Упражнения в сохранении равновесия «пойдем по мостику», Упражнения с прыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу. Игровые упражнения с лентами «Ловишки». Отрабатывать выполнения упражнений с гимнастической палкой.

#### **10. «Игровые» (15 ч.)**

**Теория:** Знакомить с игровыми упражнениями.

**Практика.** Игровые упражнения: 1.Проведи мяч» (футбол). «Пас друг другу». «Отбей волан». «Прокати - не урони», «Забрось в кольцо», «Мяч о пол». Игровые упражнения. Чья команда дальше прыгнет?». «Посадка овощей». Бег через скакалку. «Горные спасатели». «Больная птица»  
Разучивание: ходьбы по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями. «Спортландия 9»

## **11. «Итоговое» (11 ч.)**

**Теория:** закреплять знания правил к подвижным играм.

**Практика** Игровые упражнения «С лентой», Игровые упражнения «В страну Здоровья», «С мячом». Игры «Горелки», «Быстро в домик», «Больная птица», «Переправься по кочкам», «Передача мяча над головой», «Мяч ведущему».

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Методическое обеспечение программы.**

Для поддержания активности ребенка использовать различные виды деятельности, методы и приемы работы. Педагогическая практика не может быть сведена к одинаковым приемам и методам обучения, и поэтому в программе используются различные методы и приемы.

Программа обеспечена разнообразными видами методической продукции. Это

1) Наглядные методы:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

2) *Словесные*

- объяснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ,
- словесная инструкция.

3) *Практические:*

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

Проведение упражнений в соревновательной форме.

4) Игровые: тренировки и подвижные игры.

**Кадровое обеспечение программы:** образование высшее, ФГБОУ НГПУ, 2021 г.

### **2.2. Формы аттестации / контроля.**

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется педагогом. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств, выделить способных, средних, отстающих в двигательном развитии детей и определить для каждого ребенка оптимальную «ближайшую» зону развития функциональных систем и двигательных навыков.

**Цель диагностики:** выявление уровня физической подготовленности детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции-для физически развитых и физически подготовленных ребят, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированное™ двигательной активности (высокий -гиперактивные дети; средний, низкий - малоподвижные дети);
- определить технику владения основными двигательными умениями;
- развивать интерес детей к занятиям физической культурой. Представленный в данном разделе материал поможет инструкторам по физической культуре осуществлять диагностику физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
<b>Промежуточная аттестация</b>	Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся . Формы – итоговые занятия –Спортивная игра «Спортландия» - декабрь, май.	за 1 год: декабрь 2021 г., май 2022 г. за 2 год: декабрь 2022 г., май 2023 г. за 3 год: декабрь 2023 г., май 2024 г.
<b>Аттестация обучающихся по завершению освоения программы</b>	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – итоговое занятие – Спортивная игра «Спортландия»	май 2024 г.

### 2.3. Оценочные материалы.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста представлены в таблицах:

#### Прыжки в длину с места /м

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	87,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	85,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

#### Метание мешочка /м



Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М прав лев	5,5 и ↑ 4,8 и ↑	4,1 3,4	2,5 и ↓ 2,0 и ↓
	Д прав лев	5,2 и ↑ 3,7 и ↑	3,4 2,8	2,4 и ↓ 1,8 и ↓
5	М прав лев	7,5 и ↑ 4,7 и ↑	5,7 4,2	3,9 и ↓ 2,4 и ↓
	Д прав лев	5,9 и ↑ 4,5 и ↑	4,4 3,5	3,3 и ↓ 2,5 и ↓
6	М прав лев	9,8 и ↑ 5,9 и ↑	7,9 5,3	4,4 и ↓ 3,3 и ↓
	Д прав лев	8,3 и ↑ 5,7 и ↑	5,4 4,7	3,3 и ↓ 3,0 и ↓
7	М прав лев	13,9 и ↑ 10,8 и ↑	10,0 6,8	6,0 и ↓ 4,2 и ↓
	Д прав лев	11,8 и ↑ 8,0 и ↑	6,8 5,6	4,0 и ↓ 3,0 и ↓

#### Челночный бег /3\*10м

Пол	Возраст, лет			
	4	5	6	7
Мальчики	14,0	12,7	11,5	10,5
Девочки	14,5	13,0	12,1	11,0

#### Статическое упражнение на равновесие /сек

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	10 и ↑	5-10	5 и ↓
	Д	12 и ↑	6-12	6 и ↓
5	М	20 и ↑	12-20	12 и ↓
	Д	25 и ↑	15-28	15 и ↓
6	М	35 и ↑	25-35	25 и ↓
	Д	40 и ↑	30-40	30 и ↓
7	М	42 и ↑	35-42	35 и ↓
	Д	60 и ↑	45-60	45 и ↓

В содержание *вводной части* и в разминку включаются физические упражнения, которые максимально подготовят ребенка к выполнению тестового задания. В *основной части* проводятся 2 или 3 теста (в зависимости от количества детей в группе), в *заключительной части* проводится малоподвижная игра или игровое упражнение, направленное на релаксацию.

Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформирования физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень форсированности техники движения у ребенка. Количественные показатели выражаются количественными характеристиками - временем (секунды, минуты), расстоянием (сантиметры,

метры), количеством упражнений. Эти количественные показатели воспитатель по физической культуре фиксирует в протоколе, а затем сравнивает со стандартными средними показателями физической подготовленности дошкольников (нормативы были определены исследователями: К. Н. Вавиловым (1955 г.); Г. П. Юрко. В. Г. Фроловым (1983 г.)).

**Протокол тестирования физической подготовленности детей:**

№	ФИ ребенка	Бег 30 м (м)				Прыжок в дл.с места (см)				Метание правой рукой (м)				Метание левой рукой (м)				Челночный бег (сек)				Статическое упражнение (сек)				
		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г		Н.г		К. г		
		*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*	•	*
1																										
2																										

Н.г. - показатели на начало учебного года

К.г. – показатели на конец учебного года

\* данные в метрической системе (м, см, сек)

• уровень физической подготовленности (высокий (В), средний (С), низкий (С))

Важно отметить, что исследователи предлагают разные количественные показатели, что приводит практических работников в затруднительное положение. Поскольку на сегодняшний день не существует единых, современных количественных показателей физической подготовленности, мы предлагаем в процессе диагностики сделать акцент на качественные показатели, характеризующие двигательные умения детей.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе: Высокий уровень - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

Средний уровень - ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

Низкий уровень - наличие значительных ошибок (несформированная техника движения).

**Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места)**

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м. Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Воспитатель по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками - количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см. Качественные показатели прыжка в длину с места

исходное положение: ноги стоят параллельно, на ширине ступни; полу присед с наклоном туловища; руки слегка отодвинуты назад;

толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног, резкий мах руками вперед-вверх;

полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых: ног вперед;

приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед с переходом с пятки на всю ступню;

колени полусогнуть, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

**Высокий уровень** - соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Ниже среднего** - соответствие двум показателям.

#### Метание мешочка с песком

Оборудование. На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г). Методика проведения заключается в следующем, выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой.

Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Воспитатель осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см. Качественные критерии и показатели метания:

исходное положение: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая - впереди, правая - на носок; правая рука с предметом на уровне груди;

замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела; одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз - в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть - вверх;

бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх; сохранение заданного направления полета мяча.

**Высокий уровень** (2.1-3 балла) — соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

**Средний уровень** (1.1 -2 балла) — соответствие трем показателям.

**Ниже среднего** (0.1-1 балл) — соответствие двум показателям.

#### Ловкость (челночный бег)

Оборудование. На дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100 см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем - 150 см.

Методика проведения заключается в следующем, после выполнения разминки педагог, затем выполняется непосредственно челночный бег. Ребенок становится на линию старта, в 10 м вторая начерчена линия. Воспитатель, стоя на финише поднимает руку в сторону – «На старт!», поднимает руку вверх – «Внимание!», резко опускает руку вниз – «Марш!», по последней команде ребенок начинает бежать. Ребенок бежит ко второй линии, касается ее рукой, возвращается бегом к стартовой линии, касается ее рукой, бежит опять ко второй линии и пробегает ее. Воспитатель фиксирует секундомером от начала старта, до финиша.

Выполняются 2 попытки.

Воспитатель дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их.

Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега: небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри, быстрый вынос бедра маховой ноги; прямолинейность, ритмичность бега; точность движения (бег без задевания кеглей).

**Высокий уровень** (2.1-3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

**Средний уровень** (1.1-2 балла) - соответствие трем показателям.

**Ниже среднего** (0.1-1 балл) - соответствие двум показателям.

#### Оценка равновесия - координации движений(Статическое упражнение)

Оборудование. Секундомер. Начерчена прямая линия на асфальте (длина 50 см).

Методика проведения заключается в проведении разминки, затем ребенку предлагается встать на прямую линию, таким образом, чтобы стопы полностью стояли на линии, носок задней ноги соприкасался с пяткой впереди стоящей ноги, руки при этом поставлены в стороны.

Выполняются 2 попытки.

Количественный показатель: количество сек.

Качественные показатели: ребенок стоит ровно, не шатаясь, ноги не сходят с линии. Руки не опускаются вниз

Высокий уровень (2.1-3 балла) - соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (1.1- 2 балла) - соответствие трем показателям.

Ниже среднего (0.1-1 балл) - соответствие двум показателям.

Осуществляется анализ результатов диагностики. И все результаты заносятся в сводную таблицу:

Результаты \_\_\_\_\_ аттестации учащихся объединения \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_/20\_\_\_\_ уч.года  
(Сводная таблица)

№	Название объединения	к-во детей	Уровни освоения программы за _____ полугодие _____ <u>уч.года</u>						
			низкий уровень _____ баллов		средний уровень _____ баллов		высокий уровень _____ баллов		
			к-во детей	%	к-во детей	%	к-во детей	%	
1									

#### **2.4. Список литературы, использованной для написания данной программы**

1. «Занимательная физкультура в детском саду от 2-3 лет.
2. «Занимательная физкультура в детском саду от 4-7 лет.
3. А.С. Гланова. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет).- М.: Педагогическое общество России, 2015 г..
4. Г.В. Беззубцева, А.М.Ермошина. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. 2012 г.
5. Е.В.Сулим »Детский фитнес« физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет Творческий Центр Сфера 2014 год..
6. Е.В.Сулим »Детский фитнес« физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет Творческий Центр Сфера 2014 год..
7. З.М.Зарипова., И.М. Хамитова. «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста» г Набережные Челны 2003 г.
8. Л. И. Сивачева. Физкультура это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2005г.
9. Л. Ф. Блинова. Физическое воспитание дошкольников. Методические рекомендации Казань: РИЦ «Школа», 2017.
10. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет.2016 год
11. М.А. Васильева, В.В Гербова, Т.С. Комарава.«Программа воспитания и обучения в детском саду», 2012 г.

**Календарно- учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Первый год обучения**

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Тема №1. Веселый тренинг «Это я», (5 ч.)</b>								
1				Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения	Спортзал	Опрос
2				Вводное	1	«Я здоровье берегу сам себе я помогу»	Спортзал	Наблюдение
3				Обучающие	1	1.Приветствие. 2.Игра «Девочки, мальчики» №1	Спортзал	Наблюдение
4				Закрепляющее	1	1.Приветствие. 2.Игра «Девочки, мальчики» №2.	Спортзал	Наблюдение
5				Игровое	1	«Ах наши ножки»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №2. Весёлый тренинг: «Ай, да зайки» (7 ч.)</b>								
6				Обучающие	1	Игровой массаж «Был у зайки огород». (№1)	Спортзал	Наблюдена
7				Обучающие	1	Игровой массаж «Был у зайки огород». (№2)	Спортзал	Наблюдена
8				Закрепляющее	1	«Солнышко и дождик»	Спортзал	Наблюдена
9				Игровое	1	«Весёлые прыгуны»	Спортзал	Наблюдена
10				Обучающие	1	Упражнения с кубиками	Спортзал	Наблюдение
11				Обучающие	1	Весёлые зайки	Спортзал	Наблюдена
12				Итоговое	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортзал	Наблюдена
<b>Тема №3 «Магазин игрушек» (11 ч.)</b>								
13				Закрепляющее	1	Тренировка «В гости к мишке. №1	Спортзал	Наблюдена
14				Игровое	1	«В стране кукляндии №1»	Спортзал	Наблюдена
15				Игровое	1	Тренировка «В гости к мишке.» №2	Спортзал	Наблюдена
16				Обучающие	1	«В стране кукляндии №2»	Спортзал	Наблюдена
17				Итоговое	1	«В гости к куклам»	Спортзал	Наблюдена
18				Закрепление	1	«Солнышко и дождик»	Спортзал	Наблюдена

19				Игровое	1	«Мишка косолапый»	Спортзал	Наблюдена
20				Обучающие	1	«Зайка серый умывается»	Спортзал	Наблюдение
21				Обучающие	1	«Достань платочек»	Спортзал	Наблюдена
22				Закрепление	1	«Перелёт птиц» №1	Спортзал	Наблюдена
23				Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортзал	Наблюдена
<b>Тема №4. Веселый тренинг: «Вот поезд наш едет» (8ч.)</b>								
24				Обучающие	1	Путешествие по станциям (подвижные игры) (№1)	Спортзал	Наблюдена
25				Обучающие	1	Путешествие по станциям (подвижные игры) №2	Спортзал	Наблюдена
26				Закрепление	1	«Все спортом занимаются»	Спортзал	Наблюдена
27				Обучающие	1	«Мой весёлый мяч»	спортзал	Наблюдена
28				Игровое	1	«Как правильно дышать»	спортзал	Наблюдена
29				Обучающие	1	«Ловкие зверята»	спортзал	Наблюдение
30				Итоговое	1	«как правильно дышать» №2	спортзал	Наблюдена
31					1	С.Р.№2 «Спортландия»	спортзал	Наблюдена
<b>Тема №5. Весёлый тренинг «Покататься я хочу» (9 ч.)</b>								
32				Обучающие	1	Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали!». №1.	Спортзал	Наблюдена
33				Обучающие	1	Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали №2	Спортзал	Наблюдена
34				Закрепление	1	Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали!» №3.	Спортзал	Наблюдение
35				Закрепление	1	«Вот так ножки»	Спортзал	Наблюдена
36				Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортзал	Наблюдена
37				Обучающие	1	«Пойдём в поход»	Спортзал	Наблюдена
38				Итоговое	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортзал	Наблюдена
39				Обучающие	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортзал	Наблюдена
40				Обучающие	1	«Покатаемся на трамвае»	Спортзал	Опрос
<b>Тема №6. Весёлый тренинг «Большие деревья» (7 ч.)</b>								

41				Обучающие	1	«По ровненькой дорожке. (№1)	Спортзал	Наблюдена
42				Игровое	1	«Ловкие ножки»	Спортзал	Наблюдена
43				Закрепление	1	«Поможем лунтику»	Спортзал	Наблюдена
44				Закрепление	1	«Гимнастическая стенка»	Спортзал	Наблюдена
45				Закрепление	1	«Ловкие прыгуны»	Спортзал	Наблюдена
46				Игровое	1	«Самолеты на посадку	Спортзал	Наблюдена
47				Игровое	1	«По ровненькой дорожке», (2)	спортзал	Наблюдена
48				Итоговое	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	Наблюдена
<b>Тема №7. Веселый тренинг: «На бабушкином дворе», (8ч.)</b>								
49				Обучающие	1	1.П/игры «Котята и ребята», №1	Спортзал	Наблюдена
50				Обучающие	1	«Красивая осанка»	Спортзал	Опрос
51				Обучающие	1	«Снежные лабиринты»	Спортзал	Опрос
52				Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка-зима»	Спорт Площадка.	Наблюдена
53				Закрепление	1	П/игры «Котята и ребята», №2	Спортзал	Наблюдена
54				Итоговое	1	«Снежный салют»	Спортзал	Наблюдена
55				Игровое	1	. «Снежок мой дружок»	Спортзал	Наблюдена
56				Итоговое	1	«Мы гимнасты»	Спортзал	Наблюдена
<b>8. «Скоро праздник Новый год» (8 ч.)</b>								
57				Обучающие	1	Гимнастика для ног «Как на тоненький ледок» (№1)	Спортзал	Наблюдение
58				Обучающие	1	«Весёлые кубики»	Спортзал	Наблюдена
59				Обучающие	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Наблюдена
60				Игровое	1	«Кот и воробышки»	Спортзал	Наблюдена
61				Обучающие	1	«Ровные спинки»	спортзал	Показ
62				Игровое	1	«В гостя у новогодней сказки»	Спортзал	Наблюдение
63				Игровое	1	«Как на тоненький ледок» (№1)	Спортзал	Наблюдение
64				Итоговое	1	С.Р Спортландия №4	спортзал	Наблюдение

<b>Тема №9. Весёлый тренинг: «Убежали башмачки» (7ч.)</b>								
65				Закрепление	1	Импровизация «Цветы и бабочки» №1	Спортзал	Наблюдена
66				Закрепление	1	«Прыгуны»	Спортзал	Наблюдена
67				Закрепление	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдена
68				Игровое	1	«Снежинки-пушинки»	Спорт Площадка.	Наблюдена
69				Обучающие	1	«Цветы и бабочки» №2	Спорт. площадка	Наблюдена
70				Обучающие	1	«Мы танцоры»	Спортзал	Наблюдение
71				Обучающие	1	«Винни пух в гостях у кролика»	Спортзал	Опрос
<b>Тема №10 Весёлый тренинг «Мы танцоры» (7 ч.)</b>								
72				Игровое	1	В.Т. Игра «Строим дом» №1	Спортзал	Наблюдена
73				Закрепление	1	«Обручи»	Спортзал	Наблюдена
74				обучающие	1	«Вдвоем в обучи» (упражнения в парах)	Спортзал	Наблюдена
75				Обучающие	1	«Отгадай загадки»	Спортзал	Опрос Наблюдение
76				Обучающие	1	«В снежном городе»	спорт. Площадка	Показ
77				Обучающие	1	Игра «Строим дом» №2»	Спортзал	Наблюдение
78				Итоговое	1	С.Р «Поиграем № 5»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №11. Веселые тренинги: «Зимние путешествие колобка» (8 ч.)</b>								
79				Закрепление	1	В.Т. Массаж биологически активных точек «Снеговик».	Спортзал	Наблюдена
80				Игровое	1	«Не боимся мы кота»	Спортзал	Наблюдена
81				Итоговое	1	«Будем спортом заниматься»	Спортзал	Наблюдена
82				Обучающие	1	«Познакомимся с канатом №1»	Спортзал	Наблюдена
83				Обучающие	1	«Познакомимся с канатом №2»	Спортзал	Наблюдена
84				Обучающие	1	«Ловкая скакалка»	Спортзал	Наблюдена



85				Игровое	1	«Лиса и зайцы»	Спортзал	Наблюдена
86				Обучающие	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	Наблюдена
<b>Тема №12. Весёлый тренинг «Антошка идет в армию» (8 ч.)</b>								
87				Обучающие	1	«Связисты», «Силачи». №1	Спортзал	Наблюдена
88				Обучающие	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль»,	Спортзал	Наблюдена
89				Игровое	1	«Десантники», «Разведчики»	Спортзал	Наблюдена
90				Обучающие	1	«Мешочки с песком»	Спортзал	Наблюдена
91				Обучающие	1	«Чтоб сильным быть и ловким - всем нужна тренировка»	Спортзал	Наблюдена
92				Обучающие	1	«Весёлые мячи	Спортзал	Наблюдена
93				Обучающие	1	«Ледяные дорожки»	Спорт Пло-дка.	Показ
94				Итоговое	1	«Поиграем №6»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №13. Веселые тренинги: «Надо, надо умываться»», (8ч.)</b>								
95				Игровое	1	В.Т. «Надо, надо умываться»	Спортзал	Наблюдена
96				Итоговое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдена
97				Обучающие	1	«Самые красивые» (с мамами)	Спортзал	Наблюдена
98				Обучающие	1	«Разные дорожки»	Спорт. Площ-ка	Наблюдена
99				Обучающие	1	«Полезные привычки»	Спортзал	Наблюдение
100				Игровое	1	«Заячья зарядка»	Спортзал	Наблюдение
101				Закрепление	1	«Весёлый колобок»	Спортзал	Наблюдение
102				Закрепление	1	«Знакомимся с футболами»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №14. Весёлый тренинг «Пойдём гулять в лес» (8 ч.)</b>								
103				Закрепление	1	ОВД «Ежик весело шагает»	Спортзал	Наблюдение
104				Игровое	1	«Лесные приключения»	Спортзал	Опрос
105				Обучающие	1	Игровые упражнения: «Парашютисты»	Спортзал	Наблюдение

10 6				Обучающие	1	«К нам пришла весна»	Спортзал	Наблюдение
10 7				Обучающие	1	«Скакалочка превращалочка»	Спортзал	Наблюдение
10 8				Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортзал	Наблюдение
10 9				Закрепление	1	«Весенние витаминки»	Спортзал	Наблюдение
11 0				Закрепление	1	ОВД «Ежик весело шагает» №2	Спортзал	Наблюдена
11 1				итоговое	1	С.Р. «Спортландия №7»	спортзал	Наблюдение
<b>Тема №15. Веселый тренинг: «Круговая тренировка». (11ч.)</b>								
11 2				Обучающие	1	«Круговая тренировка»	Спортзал	Опрос
11 3				Игровое	1	«Веселый паровозик»	Спортзал	Наблюдение
11 4				Итоговое	1	Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Наблюдение
11 5				Обучающие	1	«На лесенке стремянке»	Спортзал	Наблюдение
11 6				Игровое	1	«Знакомимся с играми народов Поволжья»	Спортзал	Наблюдение
11 7				Обучающие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
11 8				Обучающие	1	«В цветочном городе»	Спортзал	Наблюдение
11 9				Закрепление	1	«Кто точно бросит»	Спортзал	Наблюдение
12 0				Закрепление	1	«Цирк зажигает огни»	Спортзал	Наблюдение
12 1				Закрепление	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортзал	Наблюдение
12 2				Игровое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №16. Весёлый тренинг «Весёлые блинчики» (7 ч.)</b>								
12 3				Обучающие	1	В.Т «Весёлые блинчики:	Спортзал	Наблюдение
12 4				Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортзал	Наблюдение
12 5				Обучающие	1	«Длинная верёвочка»	Спортзал	Наблюдение
12 6				Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортзал	Наблюдение
12 7				Обучающие	1	«Сделай цветок»	Спортзал	Наблюдена
12 8				Обучающие	1	«Яркие цветочки»	спортзал	Наблюдена
12 9				Итоговое	1	«Поиграем №8»	спортзал	Наблюдена
<b>Тема №17. Веселый тренинг: «Мой весёлый звонкий мяч» (6ч.)</b>								

130				Обучающие	1	В.Т. «Мой весёлый звонкий мяч»	Спортзал	Наблюдение
131				Игровое	1	1.Упражнение «Веселые мячики.	Спортзал	Наблюдение
132				Обучающие	1	«Стану сильным» (Эстафета к 9 мая)	Спорт. Площ-ка	Наблюдение
133				Итоговое	1	Упражнение «Веселые мячики	Спорткомплекс.	Беседа.
134				Обучающие	1	«Пойдем по мостику гулять»	Спортзал	Наблюдена
135				Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортзал	Наблюдена
Итого: 144/ 133 отработанных часов.								

**Календарно- учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Второй год обучения**

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	К-во час	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Тема №1. Веселый тренинг «На огороде», (5 ч.)</b>								
1				Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения.	Спортзал	Опрос
2				Вводное	1	«Я здоровье берегу сам себе я помогу»	Спортзал	Наблюдение
3				Обучающие	1	«Морковки»	Спортзал	Наблюдение
4				Закрепляющие	1	«Огурчики и помидорчики»	Спортзал	Наблюдение
5				Игровое	1	«Мышки-труженицы»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №2. Весёлый тренинг: «Лесные приключения» (7 ч.)</b>								
6				Обучающие	1	«Любопытные козлята»	Спортзал	Наблюдена
7				Обучающие	1	«Раки и муравьишки»	Спортзал	Наблюдена
8				Закрепляющие	1	«Готовимся к зиме»	Спортзал	Наблюдена
9				Игровое	1	«Зайчишки плутишки»	Спортзал	Наблюдена

10				Обучающие	1	«Гномики выручают друга из беды»	Спортзал	Наблюдение
11				Обучающие	1	«В гости к графу листопаду»	Спортзал	Наблюдена
12				Итоговое	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортзал	Наблюдена
<b>Тема №3. Веселые тренинги: «Будь здоров» (11 ч.)</b>								
13				Закрепляющие	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдена
14				Игровое	1	«Передай мяч»	Спортзал	Наблюдена
15				Игровое	1	«Веселые пингвины»	Спортзал	Наблюдена
16				Обучающие	1	«Весёлые лужицы»	Спортзал	Наблюдена
17				Итоговое	1	«В гости к лесовичку»	Спортзал	Наблюдена
18				Закрепление	1		Спортзал	Наблюдена
19				Игровое	1	«Трамвай».	Спортзал	Наблюдена
20				Обучающие	1	«Карусели»	Спортзал	Наблюдение
21				Обучающие	1	«Достань платочек»	Спортзал	Наблюдена
22				Закрепление	1	«Перелёт птиц» №1	Спортзал	Наблюдена
23				Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортзал	Наблюдена
<b>Тема №4. Веселый тренинг: «Мир вокруг нас» (8ч.)</b>								
24				Обучающие	1	В.Т «Мир вокруг нас»	Спортзал	Наблюдена
25				Обучающие	1	«Смешарики»	Спортзал	Наблюдена
26				Закрепление	1	«Весёлые матрешки»	Спортзал	Наблюдена
27				Обучающие	1	«Что такое правильная осанка»	спортзал	Наблюдена
28				Игровое	1	«Мотыльки»	спортзал	Наблюдена
29				Обучающие	1	«Береги свое здоровье»	спортзал	Наблюдение
30				Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №2»	спортзал	Наблюдена
31					1	«Почему мы двигаемся»	спортзал	Наблюдена
<b>Тема №5. Веселый тренинг: «Путешествие в страну Здоровья», (9ч.)</b>								
32				Игровое	1	«Полетим на самолёте в страну здоровья»	Спортзал	Наблюдена

33				Обучаю щие	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Набл юдена
34				Обучаю щие	1	«В гостях у солнышка»	Спортзал	Набл юдени е
35				Закрепл ение	1	«Вот так ножки»	Спортзал	Набл юдена
36				Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортзал	Набл юдена
37				Обучаю щие	1	«Пойдём в поход»	Спортзал	Набл юдена
38				Итогово е	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортзал	Набл юдена
39				Обучаю щие	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортзал	Набл юдена
40				Обучаю щие	1	«Пойдем в поход»	Спортзал	Опрос
<b>Тема №6. Весёлый тренинг «Птица» (8 ч.)</b>								
41				Обучаю щие	1	«Птица»	Спортзал	Набл юдена
42				Игровое	1	«Птицы учатся летать»	Спортзал	Набл юдена
43				Закрепл ение	1	«Поможем лунтику»	Спортзал	Набл юдена
44				Закрепл ение	1	«Гимнастическая стенка»	Спортзал	Набл юдена
45				Закрепл ение	1	«Ловкие прыгуны»	Спортзал	Набл юдена
46				Игровое	1	«Отправимся в полёт»	Спортзал	Набл юдена
47				Игровое	1	«В гости к птицам»	спортзал	наблю дение
48				Итогово е	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	Набл юдена
<b>Тема №7. Веселый тренинг: «В гости к зимушке зиме», (8ч.)</b>								
49				Обучаю щие	1	В.Т «В гости к зимушке зиме»	Спортзал	Набл юдена
50				Обучаю щие	1	«Красивая осанка»	Спортзал	Опрос
51				Обучаю щие	1	«Снежные лабиринты»	Спортзал	Опрос
52				Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка-зима»	Спорт Площадка	Набл юдена
53				Закрепл ение	1	«гимнастическая скамья»	Спортзал	Набл юдена
54				Итогово е	1	«Снежный салют»	Спортзал	Набл юдена
55				Игровое	1	«Снежок мой дружок»	Спортзал	Набл юдена
56				Итогово е	1	«Мы гимнасты»	Спортзал	Набл юдена

<b>Тема №8. Весёлый тренинг «Почему мы двигаемся» (8ч.)</b>								
57				Обучаю щие	1	В.Т. «Почему мы двигаемся»	Спортзал	Набл юдени е
58				Обучаю щие	1	«Лепим голову, шею и уши»	Спортзал	Набл юдена
59				Обучаю щие	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Набл юдена
60				Игровое	1	«Кот и воробышки»	Спортзал	Набл юдена
61				Обучаю щие	1	«Ровные спинки»	спортзал	Показ
62				Игровое	1	«В гостя у новогодней сказки»	Спортзал	Набл юдени е
63				игровое	1	«Звонкий мяч»	Спортзал	Набл юдени е
64				Итогово е	1	С.Р Спортландия №4	спортзал	Набл юдени е
<b>Тема №9. Веселые тренинги: «Буратино в сказочной стране», (7 ч.)</b>								
65				Закрепл ение	1	В. Т «Карусель»	Спортзал	Набл юдена
66				Закрепл ение	1	«Прыгуны»	Спортзал	Набл юдена
67				Закрепл ение	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Набл юдена
68				Игровое	1	«Снежинки-пушинки»	Спорт Площадка	Набл юдена
69				Обучаю щие	1	«Веселая лыжня»	Спорт. площадка	Набл юдена
70				Обучаю щие	1	«Мы танцоры»	Спортзал	Набл юдени е
71				Обучаю щие	1	«Винни пух в гостях у кролика»	Спортзал	Опрос
<b>Тема №10. Веселый тренинг «Ровные спинки"». (7ч.)</b>								
72				Игровое	1	В.Т. «Ровные спинки»»	Спортзал	Набл юдена
73				Закрепл ение	1	«Обручи»	Спортзал	Набл юдена
74				обучаю щие	1	«Вдвоем в обучи» (упражнения в парах)	Спортзал	Набл юдена
75				Обучаю щие	1	«Отгадай загадки»	Спортзал	Опрос

								Наблюдение
76				Обучающие	1	«В снежном городе»	спорт. Площадка	Показ
77				Обучающие	1	«Гимнастические палки»	Спортзал	Наблюдение
78				Итоговое	1	С.Р «Спортландия 5»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №11. Веселые тренинги: «Мы танцоры». (8 ч.)</b>								
79				Закрепление	1	В.Т «Мы танцоры»»	Спортзал	Наблюдена
80				Игровое	1	«Красивые движения»	Спортзал	Наблюдена
81				Итоговое	1	«Будем спортом заниматься»	Спортзал	Наблюдена
82				Обучающие	1	«Познакомимся с канатом №1»	Спортзал	Наблюдена
83				Обучающие	1	«Познакомимся с канатом №2»	Спортзал	Наблюдена
84				Обучающие	1	«Ловкая скакалка»	Спортзал	Наблюдена
85				Игровое	1	«Лиса и зайцы»	Спортзал	Наблюдена
86				Обучающие	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	Наблюдена
<b>Тема №12. Весёлый тренинг «Путешествие в страну мячей» (8 ч.)</b>								
87				Обучающие	1	В.Т. «Путешествие в страну мячей»»	Спортзал	Наблюдена
88				Обучающие	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль»,	Спортзал	Наблюдена
89				Игровое	1	«Мой папа самый лучший» (спортивный праздник папами)	Спортзал	Наблюдена
90				Обучающие	1	«Мешочки с песком»	Спортзал	Наблюдена
91				Обучающие	1	«Чтоб сильным быть и ловким - всем нужна тренировка»	Спортзал	Наблюдена
92				Обучающие	1	«Весёлые мячи	Спортзал	Наблюдена
93				Обучающие	1	«Ледяные дорожки»	Спорт Пло-дка.	Показ
94				Итоговое	1	«Спортландия №6	Спортзал	Наблюдение

<b>Тема №13. Веселые тренинги: «Лес страна чудес», (8ч.)</b>								
95				Игровое	1	В.Т. «Лес страна чудес»	Спортзал	Наблюдена
96				Итоговое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдена
97				Обучающие	1	«Самые красивые» (с мамами)	Спортзал	Наблюдена
98				Обучающие	1	«Разные дорожки»	Спорт. Площ-ка	Наблюдена
99				Обучающие	1	«Медвежата»	Спортзал	Наблюдение
100				Игровое	1	«Заячий концерт»	Спортзал	Наблюдение
101				Закрепление	1	«Весёлые колобок»	Спортзал	Наблюдение
102				Закрепление	1	«Знакомимся с фитболами»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №14. «Кто спортом занимается, тот здоровья набирается» (9ч.)</b>								
103				Закрепление	1	В.Т «Кто спортом занимается тот здоровья набирается»»	Спортзал	Наблюдение
104				Игровое	1	«В гостях у игрушек»	Спортзал	Опрос
105				Обучающие	1	Игровые упражнения: «Парашютисты»	Спортзал	Наблюдение
106				Обучающие	1	«К нам пришла весна»	Спортзал	Наблюдение
107				Обучающие	1	«Скакалочка превращалочка»	Спортзал	Наблюдение
108				Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортзал	Наблюдение
109				Закрепление	1	«Весенние витаминки»	Спортзал	Наблюдение
110				Закрепление	1	«Путешествие в страну не болейкино»	Спортзал	Наблюдена
111				Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №7»	спортзал	Наблюдение
<b>Тема №15. Веселый тренинг: «Круговая тренировка». (11ч.)</b>								
112				обучающие	1	«Круговая тренировка»	Спортзал	Опрос



113				Игровое	1	«Веселый паровозик»	Спортзал	Наблюдение
114				Итоговое	1	Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Наблюдение
115				Обучающие	1	«На лесенке стремянке»	Спортзал	Наблюдение
116				Игровое	1	«Знакомимся с играми народов Поволжья»	Спортзал	Наблюдение
117				Обучающие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
118				Обучающие	1	«В цветочном городе»	Спортзал	Наблюдение
119				Закрепление	1	«Кто точно бросит»	Спортзал	Наблюдение
120				Закрепление	1	«Цирк зажигает огни»	Спортзал	Наблюдение
121				Закрепление	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортзал	Наблюдение
122				Игровое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №16. Весёлый тренинг «Цирк зажигает огни» (7 ч.)</b>								
123				Обучающие	1	В.Т «Цирк зажигает огни»	Спортзал	Наблюдение
124				Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортзал	Наблюдение
125				Обучающие	1	«Длинная верёвочка»	Спортзал	Наблюдение
126				Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортзал	Наблюдение
127				Обучающие	1	«Сделай цветок»	Спортзал	наблюдение
128				Обучающие	1	«Яркие цветочки»	спортзал	Наблюдена
129				Итоговое	1	«Спротландия №8	спортзал	Наблюдена
<b>Тема №17 Веселый тренинг «Юные спортсмены» (6ч.)</b>								
130				Обучающие	1	В.Т. «Юные спортсмены»	Спортзал	Наблюдение

131				Игровое	1	«Позанимаемся с султанчиками»	Спортзал	Наблюдение
132				Обучающие	1	«Стану сильным» (Эстафета к 9 мая)	Спорт. Площ-ка	Наблюдение
133				Итоговое	1	«Знакомимся со спортсменами» (экскурсия)	Спорткомплекс.	Беседа.
134				Обучающие	1	«пойдем по мостику гулять»	Спортзал	Наблюдена
135				Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортзал	Наблюдена
Итого: 144/135 отработанных часов.								

**Календарно- учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Четвёртый год обучения**

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Тема №1. Веселый тренинг «Цапля», (5 ч.)</b>								
1				Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения	Спортзал	Опрос
2				Вводное	1	В.Т «Цапля»	Спортзал	Наблюдение
3				Обучающее	1	Упражнение «Крокодил»	Спортзал	Наблюдение
4				Закрепляющие	1	ОВД с большими мячами.	Спортзал	Наблюдение
5				Игровое	1	Отрабатывать технику выполнений прыжков	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №2. Весёлый тренинг: «Оловянный солдатик» (7 ч.)</b>								
6				Обучающее	1	«Оловянный солдатик»	Спортзал	Наблюдена
7				Обучающее	1	Разучивание ОРУ с мячом	Спортзал	Наблюдена
8				Закрепляющие	1	Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке	Спортзал	Наблюдена
9				Игровое	1	Отрабатывать технику выполнений прыжков с разбега	Спортзал	Наблюдена

10				Обучающее	1	Игровые упражнения «Пингвины»	Спортзал	Наблюдение
11				Обучающее	1	Разучивание упражнений на гибкость	Спортзал	Наблюдение
12				Итоговое	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №3. Веселый тренинг: «Если будет так трудно» (11 ч.)</b>								
13				Закрепляющие	1	«Я и моё тело»	Спортзал	Наблюдение
14				Игровое	1	«Передай мяч»	Спортзал	Наблюдение
15				Игровое	1	«В гостях у Айболита»	Спортзал	Наблюдение
16				Обучающее	1	«Весёлые лужицы»	Спортзал	Наблюдение
17				Итоговое	1	«В гости к лесовичку»	Спортзал	Наблюдение
18				Закрепление	1	«Оловянный солдатик»	Спортзал	Наблюдение
19				Игровое	1	«Трамвай».	Спортзал	Наблюдение
20				Обучающее	1	«Карусели»	Спортзал	Наблюдение
21				Обучающее	1	«Достань платочек»	Спортзал	Наблюдение
22				Закрепление	1	«Перелёт птиц» №1	Спортзал	Наблюдение
23				Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №4. Веселый тренинг: «Юные спортсмены» (8ч.)</b>								
24				Обучающее	1	В.Т «Мир вокруг нас»	Спортзал	Наблюдение
25				Обучающее	1	«В царстве золотой осени»	Спортзал	Наблюдение
26				Закрепление	1	«Весёлые матрешки»	Спортзал	Наблюдение
27				Обучающее	1	«Что такое правильная осанка»	спортзал	Наблюдение
28				Игровое	1	«Чудо остров»	спортзал	Наблюдение
29				Обучающее	1	«Береги свое здоровье»	спортзал	Наблюдение
30				Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №2»	спортзал	Наблюдение
31				Итоговое	1	«Почему мы двигаемся»	спортзал	Наблюдение
<b>Тема №5. Веселый тренинг: «Самолеты», (9ч.)</b>								
32				Игровое	1	«Самолёты»	Спортзал	Наблюдение

33				Обучающ ие	1	«Ловкие зверята»	Спортза л	Наблюден а
34				Обучающ ие	1	«В гостях у солнышка»	Спортза л	Наблюден ие
35				Закреплен ие	1	«Вот так ножки»	Спортза л	Наблюден а
36				Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортза л	Наблюден а
37				Обучающ ие	1	«Пойдём в поход»	Спортза л	Наблюден а
38				Итоговое	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортза л	Наблюден а
39				Обучающ ие	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортза л	Наблюден а
40	11	25	16:10- 16:40	Обучающ ие	1	«Пойдем в поход»	Спортза л	Опрос
<b>Тема №6. Весёлый тренинг «Птица» ОРУ (8 ч.)</b>								
41	11	26	16:50- 17:20	Обучающ ие	1	«Птица»	Спортза л	Наблюден а
42	11	30	16:10- 16:40	Игровое	1	«Ловкие ножки»	Спортза л	Наблюден а
43	12	01	16:05- 16:35	Закреплен ие	1	«Поможем лунтику»	Спортза л	Наблюден а
44	12	02	16:10- 16:40	Закреплен ие	1	«Гимнастическая стенка»	Спортза л	Наблюден а
45				Закреплен ие	1	«Ловкие прыгуны»	Спортза л	Наблюден а
46				Игровое	1	«Самолеты на посадку»	Спортза л	Наблюден а
47				Игровое	1	«В гости к лесным зверям»	спортзал	Наблюден а
48				Итоговое	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	Наблюден а
<b>Тема №7. Веселый тренинг: «Зимние забавы», (8ч.)</b>								
49				Обучающ ие	1	В.Т «Зимние забавы»	Спортза л	Наблюден а
50				Обучающ ие	1	«Красивая осанка»	Спортза л	Опрос
51				Обучающ ие	1	«Снежные лабиринты»	Спортза л	Опрос
52				Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка- зима»	Спорт Площадк а.	Наблюден а
53				Закреплен ие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортза л	Наблюден а
54				Итоговое	1	«Снежный салют»	Спортза л	Наблюден а
55				Игровое	1	«Снежок мой дружок»	Спортза л	Наблюден а
56				Итоговое	1	«Мы гимнасты»	Спортза л	Наблюден а

<b>Тема №8. Весёлый тренинг «Морская звезда» (8ч.)</b>								
57				Обучающ ие	1	«Морская звезда»	Спортза л	Наблюден ие
58				Обучающ ие	1	«Морские жители»	Спортза л	Наблюден а
59				Обучающ ие	1	«Ловкие ребята»	Спортза л	Наблюден а
60				Игровое	1	Разучивание упражнения в сохранении равновесия.	Спортза л	Наблюден а
61				Обучающ ие	1	«Ровные спинки»	спортзал	Показ
62				Игровое	1	«В гостя у новогодней сказки»	Спортза л	Наблюден ие
63				Игровое	1	«Звонкий мяч»	Спортза л	Наблюден ие
64				Итоговое	1	С.Р Спортландия №4 Мониторинг.	спортзал	Наблюден ие
<b>Тема №9. Веселые тренинги: «Карусель», (7 ч.)</b>								
65				Закреплен ие	1	В, Т «Карусель»	Спортза л	Наблюден а
66				Закреплен ие	1	«Прыгуны»	Спортза л	Наблюден а
67				Закреплен ие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортза л	Наблюден а
68				Игровое	1	«Снежинки-пушинки»	Спорт Площадк а.	Наблюден а
69				Обучающ ие	1	«Веселая лыжня»	Спорт. площадк а	Наблюден а
70				Обучающ ие	1	«Мы танцоры»	Спортза л	Наблюден ие
71				Обучающ ие	1	«Винни пух в гостях у кролика»	Спортза л	Опрос
<b>Тема №10. Веселый тренинг «Затейники». (7ч.)</b>								
72				Игровое	1	В.Т. «Затейники»	Спортза л	Наблюден а
73				Закреплен ие	1	«Обручи»	Спортза л	Наблюден а
74				обучающ ие	1	«Вдвоем обучи» (упражнения в парах)	Спортза л	Наблюден а
75				Обучающ ие	1	«Отгадай загадки»	Спортза л	Опрос Наблюден ие
76				Обучающ ие	1	«В снежном городе»	спорт. Площадк а	Показ
77				Обучающ ие	1	«Гимнастические палки»	Спортза л	Наблюден ие

78				Итоговое	1	С.Р «Спортландия 5»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №11. Веселые тренинги: «В гости к лесным зверям». (8 ч.)</b>								
79				Закрепление	1	В.Т «В гости к лесным зверям»	Спортзал	Наблюдение
80				Игровое	1	«Не боимся мы кота»	Спортзал	Наблюдение
81				Итоговое	1	«Будем спортом заниматься»	Спортзал	Наблюдение
82				Обучающее	1	«Познакомимся с канатом №1»	Спортзал	Наблюдение
83				Обучающее	1	«Познакомимся с канатом №2»	Спортзал	Наблюдение
84				Обучающее	1	«Ловкая скакалка»	Спортзал	наблюдение
85				Игровое	1	«Лиса и зайцы»	Спортзал	Наблюдение
86				Обучающее	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №12. Весёлый тренинг «Играем в игры» (8 ч.)</b>								
87				Обучающее	1	В.Т. «велосипед»	Спортзал	Наблюдение
88				Обучающее	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль»,	Спортзал	Наблюдение
89				Игровое	1	«Мой папа самый лучший» (спортивный праздник папами)	Спортзал	Наблюдение
90				Обучающее	1	«Мешочки с песком»	Спортзал	Наблюдение
91				Обучающее	1	«Чтоб сильным быть и ловким - всем нужна тренировка»	Спортзал	Наблюдение
92				Обучающее	1	«Весёлые мячи	Спортзал	Наблюдение
93				Обучающее	1	«Ледяные дорожки»	Спорт Пло-дка.	Показ
94				Итоговое	1	«Спортландия №6	Спортзал	Наблюдение
<b>Тема №13. Веселые тренинги: «В лесу», (8ч.)</b>								
95				Игровое	1	В.Т. «В лесу»	Спортзал	Наблюдение
96				Итоговое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение
97				Обучающее	1	«Самые красивые» (с мамами)	Спортзал	Наблюдение
98				Обучающее	1	«Разные дорожки»	Спорт. Площ-ка	Наблюдение

99				Обучающ ие	1	«Медвежата»	Спортза л	Наблюден ие
10 0				Игровое	1	«Заячий концерт»	Спортза л	Наблюден ие
10 1				Закреплен ие	1	«Весёлые колобок»	Спортза л	Наблюден ие
10 2				Закреплен ие	1	«Знакомимся с фитболами»	Спортза л	Наблюден ие
<b>Тема №14. Весёлый тренинг «Гусеница» (9ч.)</b>								
10 3				Закреплен ие	1	В.Т «Гусеница»	Спортза л	Наблюден ие
10 4				Игровое	1	«В гостях у игрушек»	Спортза л	Опрос
10 5				Обучающ ие	1	Игровые упражнения: «Парашютисты»	Спортза л	Наблюден ие
10 6				Обучающ ие	1	«К нам пришла весна»	Спортза л	Наблюден ие
10 7				Обучающ ие	1	«Скакалочка превращалочка»	Спортза л	Наблюден ие
10 8				Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортза л	Наблюден ие
10 9				Закреплен ие	1	«Весенние витаминки»	Спортза л	Наблюден ие
11 0				Закреплен ие	1	«Путешествие в страну не болеякино»	Спортза л	наблюден ие
11 1				Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №7»	спортзал	Наблюден ие
<b>Тема №15. Веселый тренинг: «Тренировка». (11ч.)</b>								
11 2				обучающ ие	1	«Тренировка»	Спортза л	Опрос
11 3				Игровое	1	«Веселый паровозик»	Спортза л	Наблюден ие
11 4				Итоговое	1	Упражнения со скакалкой.	Спортза л	Наблюден ие
11 5				Обучающ ие	1	«на лесенке стремянке»	Спортза л	Наблюден ие
11 6				Игровое	1	«Знакомимся с играми народов Поволжья»	Спортза л	Наблюден ие
11 7				Обучающ ие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортза л	Наблюден ие
11 8				Обучающ ие	1	«В цветочном городе»	Спортза л	Наблюден ие
11 9				Закреплен ие	1	«Кто точно бросит»	Спортза л	Наблюден ие

12 0				Закреплен ие	1	«Цирк зажигает огни»	Спортза л	Наблюден ие
12 1				Закреплен ие	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортза л	Наблюден ие
12 2				Игровое	1	«Будь здоров»	Спортза л	Наблюден ие
<b>Тема №16. Весёлый тренинг «Цирк зажигает огни» (7 ч.)</b>								
12 3				Обучающ ие	1	В.Т «Цветочная страна»	Спортза л	Наблюден ие
12 4				Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортза л	Наблюден ие
12 5				Обучающ ие	1	«Длинная верёвочка»	Спортза л	Наблюден ие
12 6				Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортза л	Наблюден ие
12 7				Обучающ ие	1	«Сделай цветок»	Спортза л	наблюден ие
12 8				Обучающ ие	1	«Яркие цветочки»	спортзал	наблюден ие
12 9				Итоговое	1	«Спротландия №8	спортзал	наблюден ие
<b>Тема №17. Веселый тренинг: «АХ, ладошки» (8ч.)</b>								
13 0				Обучающ ие	1	В.Т. «Ах, ладошки»	Спортза л	Наблюден ие
13 1				Игровое	1	«Позанимаемся с султанчиками»	Спортза л	Наблюден ие
13 2				Обучающ ие	1	«Стану сильным» (Эстафета к 9 мая)	Спорт. Площ-ка	Наблюден ие
13 3				Итоговое	1	«Знакомимся со спортсменами» (экскурсия)	Спортком плекс.	Беседа.
13 4				Обучающ ие	1	«пойдем по мостику гулять»	Спортза л	Наблюден а
13 5				Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортза л	Наблюден а
13 6				Игровое	1	Упражнения с прыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу	Спортза л	Наблюден а
13 7				Закреплен ие	1	«Ловкий шофер».	Спортза л	Эстафета
Итого: 144/137 отработанных часов								