
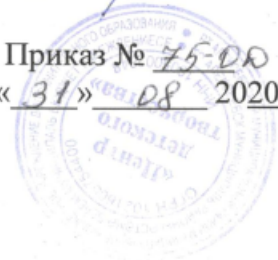


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АЛЕКСЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» АЛЕКСЕЕВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» 08 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
 Ф.Г.Фассахова

Приказ № 75-00
от «31» 08 2020 года



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

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст учащихся: 3-7 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Синякова Галина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

пгт Алексеевское, 2017 год

1.2. Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУДО ЦДТ Алексеевского муниципального района РТ на базе Муниципального дошкольного образовательного учреждения Алексеевского детского сада № «Березка» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Синякова Галина Алексеевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
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 программа.
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.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<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
7.	Формы мониторинга результативности	Занятие - Спортивное развлечение «Спортландия»
8.	Результативность реализации программы	Развитие социального опыта ребенка, активное участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях и т.д. за пределами образовательного учреждения.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	

1.3. Оглавление

Глава 1 Основные характеристики программы.....	стр. 5
1.4. Пояснительная записка.....	стр. 5
1.6. Учебный (тематический) план программы.....	стр.12
1.7. Содержание программы.....	стр.16
Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий	
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 используемый для написания данной программы.....	стр. 29
Приложение 1. «Календарный учебный график».....	стр.31
Приложение 2. «Методические материалы»	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 от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

4. Письмо Министерства образования РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

5. «Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ», Казань 2017 г.

6. Конвенция ООН "О правах ребенка".

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 целесообразности: 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 разных возрастных группах. предусмотрены групповые, игровые и индивидуальные 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 культуры 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: 720 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 одновозрастным 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.

Режим занятий

ГРУППА	ВРЕМЯ
1 год обучения (3-4 года)	20 минут
2 год обучения (4-5 ЛЕТ)	25 минут
3 год обучения (5-6 ЛЕТ)	35 минут
4 год обучения (6-7 ЛЕТ)	35 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 так же 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

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).

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Начальная	Собеседование	сентябрь 2018г.
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся. Формы –итоговые занятия –Спортивная игра «Спортландия» - декабрь, май.	за 1 год: декабрь 2018 за 2 год: декабрь 2019 г., май 2020 г. за 3 год: декабрь 2019 г., май 2020 г. за 4 год: декабрь 2019-2020 г.
Итоговая аттестация	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы –итоговое занятие –Спортивная игра «Спортландия»	май 2020 г.

1.6. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Первый год обучения 3-4 года (4 часа в неделю)

№	Название тем и разделов	К-во часам			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего		
1	Весёлые тренировки: «Цапля», «С большим мячом»	2	11	13	групповые, игровые	наблюдение, опрос
2	Весёлые тренировки: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом»	4	10	14	групповые, игровые	наблюдение, опрос
3	Весёлые тренировки: «Самолеты», «С кубиком»	2	13	15	групповые, игровые	наблюдение, опрос
4	Весёлые тренировки: «Морская звезда», «С платочком»	1	11	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
5	Весёлые тренировки: «Карусель» «С лентами»	3	7	10	групповые, игровые	наблюдение, опрос
6	Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем»	2	12	14	групповые, игровые	наблюдение, опрос
7	Весёлые тренировки: «Колобок», «С кольцом»	4	12	16	групповые, игровые	наблюдение, опрос
8	Весёлые тренировки: Паровозик», «С погремушкой»	5	10	15	групповые, игровые	наблюдение, опрос

9	Весёлые тренинги: «АХ, ладошки», «С гимнастической палкой»	2	7	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
10	«Игровые»	5	10	15	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	«Итоговое»	2	9	11	групповые, игровые	Спортивное развлечение «Спортландия»
ИТОГО		32	112	144		

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

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

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

16	Весёлый тренинг: «Весёлые блинчики»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
17	Весёлый тренинг: «Мой весёлый звонкий мяч»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
18	Весёлый тренинг: «Ай Болит и его друзья»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
	Всего	26	118	144		

**Учебный тематический план
3 год обучения(5-6 лет) 1 группа.
4 часа в неделю**

№	Название тем и разделов	К-во часам			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	Весёлый тренинг: «Перебежки»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	Весёлый тренинг: «Качалка»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
12	Весёлый тренинг: «Велосипед»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
13	Весёлый тренинг: «Колобок»	2	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
14	Весёлый тренинг: «Гусеница»	2	7	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
15	Весёлый тренинг: «Круговая тренировка»	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
16	Весёлый тренинг: «Цветочная страна»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
17	Весёлый тренинг: «Ах, ладошки»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
18	Весёлый тренинг: «Помощники,	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос

	которые с тобой»				
	Всего: 144	25	119	144	

**Учебный тематический план
3 год обучения(5-6 лет) 2 группа.
4 часа в неделю**

№	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	Весёлый тренинг: «Перебежки»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	Весёлый тренинг: «Качалка»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
12	Весёлый тренинг: «Велосипед»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
13	«Весёлый тренинг: Колобок»	2	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
14	Весёлый тренинг: «Гусеница»	2	7	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
15	Весёлый тренинг: «Круговая тренировка»	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
16	Весёлый тренинг: «Цветочная страна»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
17	Весёлый тренинг: «Ах, ладошки»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
18	Весёлый тренинг: «Помощники, которые с тобой»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
	Всего: 144	25	119	144		

**Учебный тематический план
4 год обучения(6-7 лет) 1 группа
4 часа в неделю**

№	Название тем и разделов	К-во часам			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего		
1	Весёлый тренинг: «Цапля»,	1	4	5	групповые, игровые	наблюдение, опрос
2	Весёлый тренинг: «Оловянный солдатик»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
3	Весёлый тренинг: «Если будет трудно»,	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
4	Весёлый тренинг: «Юные спортсмены»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
5	Весёлый тренинг: «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 тренинги: «Морская звезда»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
9	Весёлые тренинги: «Карусели»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
10	Весёлый тренинг: «Затейники»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	Весёлый тренинг: «Качалка»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
12	Весёлый тренинг «Играем в игры»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
13	Весёлый тренинг «В лесу»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
14	Весёлый тренинг «Гусеница»	3	6	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
15	Весёлый тренинг «Круговая тренировка»	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
16	Весёлый тренинг «Цирк зажигает огни»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
17	Весёлый тренинг «Ах, ладошки»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
18	Весёлый тренинг: «В гостях у царя Нептуна»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
	Всего	23	121	144		

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 высоту «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.

ПрактикаИгровые 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 тренировки: «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». Отработка техники выполнения упражнений с мячом.

Отработка прыжков через канат боком.

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

10. «Игровые» (15 ч.)

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

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

2 год обучения

1. Весёлые тренировки: «Это, я», (5ч.)

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях физкультуры. Расширить представления о себе. Уточнить и обобщать знания детей о строении тела человека, различных его функциях.

Активизировать словарь детей (голова, руки, ноги, колени, плечи, животик, шея).

Воспитывать бережное отношение к себе, своему организму. Закреплять навык общения детей друг с другом и с взрослыми

Практика: 1. Приветствие. 2. Игра «Девочки, мальчики» 3. Игра «Части тела и органы» 4. Игра «Найди на ощупь названную часть тела»

2. Веселые тренировки: «Ай, да зайки» (7ч.)

Теория: Вовлечь детей в активное подражание способом действий, формировать эмоционально-положительное отношение и интерес к движениям.

Практика: 1. Игровой момент. 2. Разминка. 3. Беседа о пользе овощей. 4. Игровой массаж «Был у зайки огород». 6. Упражнения с кубиками, прыжки. 7. П/и «Лиса и зайцы»

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

Итоговое занятие: «Спортландия №1»: игровые упражнения (перенеси кубик, переправа, Игра «Салют»

3. Весёлые тренировки: «Магазин игрушек»(11ч.)

Теория:ТБ. вызвать у детей эмоциональный отклик во время двигательной активности; воспитывать привычку к здоровому образу жизни, развивать стойкую потребность в движении.

Практика: Разучивание тренинга «Магазин игрушек». 1.Игровой момент. 2.Разминка с речитативом.3.Пальчиковая гимнастика. 4.Тренировка «В гости к мишке. 5.П/и «Солнышко и дождик.7.Отрабатывание техники выполнения упражнений с кубиком, ходьбы по скамейке.8.Разучивание упражнений: прыжки на двух ногах, продвижением вперед, перепрыгивая через кубики, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.9. Прокатывания мяча в прямом направлении.

4. Весёлые тренинги: «Вот, поезд наш едет» (8ч.)

Теория:ТБ. Беседа о видах транспорта, о здоровье.

Практика: Игровой момент. Путешествие по станциям (подвижные игры)

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 двумя руками.Закрепление упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении, прокатывание под дугу. Упражнения с обручем: прыжки на двух ногах и перешагивание, прыжки через обручи, перенеси кегли. Разучивание прыжков через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру. Релаксация. Итоговое занятия «поиграем» №2: разминка, ритмичный танец ковбой, игровые упражнения (перенеси мяч, сбей кеглю, перебрось мяч.).

5. Весёлые тренинги: «Покататься я хочу» (9ч.)

Теория: ТБ. Чтения стихотворения И. Токмаковой «Поехали»

Практика: Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали!».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 упражнения «проползи не задень», Игровые занятия: «Вот так ножки» « В стране кругляндии». Дыхательная гимнастика.

6. Весёлый тренинг: «Большие деревья»

Теория:ТБ. Культура здоровья. Разучивание речевки «Большие деревья»

Практика:1.Игровой момент. 2.П/игры «По ровненькой дорожке», «Найди свой цвет». 3. Имитационные движения. 4.Дыхательные упражнения.

6.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.

7.Разучивание тренинга «Большие деревья», упражнений на прокатывание обруча друг другу, на подлезание под веревку боком, бег змейкой, упражнений с маленьким мячом: прокатывание мячей друг другу,8«Бросок вдаль»,«ходьба друг за другом, впереди катить мяч»**Игры:** «Лиса и зайцы», «Снежинки и ветер», «Весёлые мячи». Итоговое занятие «Поиграем №3». Ритмичный танец «Ковбои», перенеси кегли, прыжки через набивные мячи.

7. Весёлые тренинги: «На бабушкином дворе» (8ч.)

Теория: ТБ. Беседа о добре и помощи.

Практика:1.П/игры «Котята и ребята», «Лягушки». 2.Подражательные движения.

3.Отгадывание загадок 4.Дыхательные упражнения «Лягушки», «Кошечка» 5.Массаж рук и лица «Умывальная песенкаИгровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах ударить в погремешку), «Парашютисты» прыжки, со скамейки приземляясь на

полусогнутые ноги. Разучивание техники выполнения упражнений с погремушкой, ходьба по ребристой доске, прыжков на гимнастическом мате. Упражнения с мячом «Мы гимнасты» **Игры:** «Снежинки и ветер» «Найдем Снегурочку», «Ловушка с мячом», «Заячий концерт», тренинга «На бабушкином дворе». Релаксация.

8. Весёлые тренинги: « Скоро праздник новый год», (8 ч.)

Теория: ТБ. Беседа о новогоднем празднике.

Практика: 1. Подражательные движения 2. Гимнастика для ног «Как на тоненький ледок» 3. Массаж биологически активных зон «Наступили холода»

4. П/игра «Лохматый пес. Игровые упражнения: «Скоро праздник Новый год», «Достань и постучи», «С кубиком», «Быстро в домик», «Кто сильнее?» «С веревкой», «Грачи и автомобили». «В гостях у новогодней сказки»

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

Итоговое «Поиграем №4» Ритмичный танец «Ламбада», игровые упражнения: « мяч по скамейке», «мотальшики», «перебрось мяч».

9. Весёлые тренинги: «Убежали башмачки», (7ч.)

Теория: ТБ. Беседа о здоровом образе жизни. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх.

Практика: 1. Проблемная ситуация «Куда же делись башмачки»? 2. П/и «Кот и мыши»

3. Самомассаж 4. Игровое упражнение «Соберем зернышки» 5. Импровизация «Цветы и бабочки» 6. Разучивание упражнений с гимнастической палкой. 7. Отрабатывание техники выполнения упражнения «Бег между предметами змейкой», Упражнения в сохранении равновесия «пойдем по мостику», прыжки. Упражнения в сохранении равновесия «пойдем по мостику», прыжки.

10. Весёлый тренинг «Котята учатся прыгать» (7 ч.).

Теория: Беседа о видах прыжках.

Практика: 1. Игра-упражнение с элементами самомассажа «Просыпаемся». 2. Упражнение в прыжках на месте, вокруг предметов, из кружка в кружок. 3. Дыхательная гимнастика.

4. Игра «Строим дом» 5. Отрабатывание техники выполнения упражнений с лентами, техники выполнения прыжков, умений подлезания под дугу, Ходьба по гимнастической скамейке боком. Повторение упражнений ходьба по ребристой доске,

выполнение прыжков на гимнастическом мате. Прыжки в высоту. **Игры:** «Медведь», «Заячий домик», «Тишина». Итоговое Спортивное развлечение: «Поиграем №5»

Ритмичный танец «Ламбада», игровые упражнения: « мяч по скамейке», «мотальшики», «перебрось мяч».

11. Весёлый тренинг «Зимнее путешествие колобка» (8 ч.)

Теория: Беседа о зимних видах спорта.

Практика: 1. Игровой массаж. 2. Массаж биологически активных точек «Снеговик».

3. Игра «Замри». 4. Гимнастика для стоп. Упражнения с канатом и скакалкой. Тренинг «Зимнее путешествие колобка». Игровые упражнения с мячами большими мячами

12. Весёлый тренинг: «Антошка идёт в армию»(7 ч.)

Теория: беседа о празднике 23 февраля.

Практика: Игровые упражнения: «Метко в цель», «Десантники», «Разведчики»,

«Связисты», «Силачи». Упражнения с мешочками с песком, с мячами. Итоговое занятие «Поиграем №6».

13. Весёлый тренинг «Колобок» (8ч.)

Теория. Беседа о здоровом образе жизни и о правилах поведения на льду.

Практика. 1.Импровизированные упражнения на мышцы рук и ног 2. П/ игры «У медведя во бору», «Медведь и зайцы», «Догони». 3. Элементы эстафеты «Кто быстрее». Упражнения с маленькими мячами. Игровые упражнения с фитболами.

14. Весёлый тренинг: «Пойдём гулять в лес» (8 ч.)

Теория. Беседа о прогулках и чем они полезны.

Практика: 1.Ритмическая гимнастика. 2.Пальчиковый массаж. 3.ОВД «Ежик весело шагает» 5.П/и «Догонялки с ежиком». Итоговое занятие «Поиграем№8» Ритмичный танец «Русский», игра «Салют». Упражнения со скакалкой. Прокатывание мячей.

15. Весёлый тренинг: «Круговая тренировка» (11 ч.)

Теория. Беседа о здоровье. Знакомство с играми народов Поволжья.

Практика. Упражнения на лесенке стремянке. Подлезание под дугу. Упражнение со скакалкой. Татарская национальная игра «Серый волк», Русская национальная игра «У медведя во бору». Дыхательные упражнения.

16.Весёлый тренинг «Весёлые блинчики» (7ч.)

Теория. Беседа о празднике масленица.

Практика.Эстафеты с блинчиками: «Пронеси - не урони», «Черепашки», «Пройди через кочки», «Крабики». Упражнения с веревкой. Игровые упражнения: «сделай цветок», «Грачи и автомобили». Релаксация. П/игра «Большая уборка»

17Веселый тренинг: «Мой весёлый звонкий мяч» (8ч.)

Теория. Беседа о празднике «9 мая»

Практика: 1.Упражнение «Веселые мячики».2.Игра с мячом: «Прокати мяч», «Забрось мяч в корзинку», «Кто быстрее допрыгает с мячом, зажатым между ног», «Прокати по дорожке». №1 3.Игра «Летит мой мяч». Эстафета к празднику «9 мая» «Стану сильным». Упражнения с лентами и обручами.

18 Весёлый тренинг «Ай, Болит и его друзья» (6 ч.)

Теория. Беседа о здоровом образе жизни.

Практика.1.«Зверобика». 2.Хороводная игра «Заинька». 3.Игровые упражнения «Быстрые зайчики», «Лиса в норке». 4.Игровой массаж «Медвежата в чаще жили». 5. Тренинг «Ай. Болит». Дыхательные упражнения.

3 год обучения

1. Весёлый тренинг: «На огороде» (5 ч.)

Теория: Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях физической культуре. Беседа с здорового образа жизни и пользе овощей.

Практика: спортивный тренинг «На огороде». 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: «Огурчики и помидорчики»

2. Веселый тренинг: «Лесные приключения» (7 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 перекладыванием 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 вперёд, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно; два на права. два на левой ноге. Итоговое занятие «Спортландия №1» Ритмичный танец «Ковбои», игровые упражнения: перенеси мячи, сбей кегли, перебрось мячи.

3. Весёлый тренинг: «Будь здоров» (11ч.)

Теория: Беседа «Как себе не навредить»

1. **Практика:** Упражнения Разминка «Дышите - не дышите» Игра «Прокати мяч» Упражнения со скакалками отработать 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»

4. Весёлый тренинг: «Мир вокруг нас», (8 ч.)

Теория: Беседа о том, что нас окружает (польза и вред для здоровья).

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 воробышки» «Ловкие обезьянки» (лазание) «Догони пару». Игровые упражнения: «Смешарики», «Весёлые матрешки». Итоговое занятие №2 «Спортландия». Ритмичный танец «Русский». Игровые упражнения.

5. Весёлый тренинг: «Путешествие в страну здоровья», (9 ч.)

Теория: Беседа «гимнастика — это полезно»

Практика: Тренинг «Путешествие в страну здоровья» Комплекс корригирующей гимнастики. Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» Упражнение «Качалочка» П/и «Мы на карусели сели» Игра м/п «Улитка». Разучивание прыжков через веревку боком, игровые 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: «Птица» (8 ч.)

Теория: Беседа о перелётных и зимующих птицах.

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. П.И «Перелёт птиц», «Большая стая». Дыхательная гимнастика. Итоговое занятие №3 №Спортландия». Ритмичный танец «Цыганский» игровые упражнения.

7. Весёлый тренинг: «В гости к зимушке зиме», (8ч.)

Теория: знакомство с зимними видами спорта.

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: «Виды спорта» и «Сделай фигуру» 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 тренинг: «Почему мы двигаемся» (8ч.)

Теория: Беседа о здоровом образе жизни, о видах построения.

Практика: Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. ОРУ с мячом Упражнение для ног «Нарисуй солнышко» Самомассаж «Лепим голову, лицо, уши» П/и «На поляну мы пришли» Релаксация «Ветер» 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 медвежьей» Итоговое занятие №4. «Спортландия»

9. Весёлый тренинг: «Буратино в сказочной стране», (7 ч.)

Теория: Знакомство со сказкой «Буратино»,

Практика: Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки Ритмический танец «Зарядка для хвоста» Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. П/и «Удочка. Релаксация «Слушаем пение птиц» Разучивание упражнений с гимнастической палкой, отрабатывать технику выполнения упражнений с гимнастической палкой, бег между предметами змейкой».

10. Весёлый тренинг: «Ровные спинки» (7 ч.)

Теория: Презентация: «Красивая осанка»

Практика: Упражнение «Бег по кругу» ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. Упражнение в висе. Игра «Ходим в шляпах». 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». Итоговое занятие №5 «Спортландия»

11. Весёлый тренинг: «Мы танцоры» (8ч.)

Теория: закреплять знания о игровых упражнениях и подвижных игр.

Практика: Ритмический танец «Аэробика» Упражнения из низких и. п.

Упражнение «Делим торт» П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись» Отрабатывать технику выполнения игровых упражнений. «В страну Здоровья», Игровые упражнения «С мячом», «Экскурсия в лес», «Пас друг другу», «Веселые ребята» «Мяч о пол».

12. Весёлый тренинг: «Путешествие в страну мячей» (8ч.)

Теория. Беседа о мячах, о празднике «День защитников отечества».

Практика. Упражнение «Надуем шары». ОРУ с мячами. Игровые упражнения: «Ведение мяча по кругу», «Мяч через сетку». Самомассаж стоп. П/и «Гонка мячей по кругу». Релаксация «Ветерок». Спортландия №6.

13. Весёлый тренинг: «Лес страна чудес»

Теория. Беседа о зимнем лесе.

Практика.Комплекс упражнений «Веселая маршировка». ОРУ с гантелями
Самомассаж головы. П/И «Разноцветные шары»
П/И «Ловишки с лентами». Игра м/п «Чья дорожка длиннее» Упражнения с фитболами.
Дыхательные упражнения.

14. «Весёлый тренинг: «Кто спортом занимается, тот здоровья набирается»

Теория: беседа о спорте.

Практика.Ходьба и бег с различным выполнением заданий. ОРУ с двумя шариками из сухого бассейна. Дыхательное упражнение «Насос» Упражнение «Передай шарик». П/и «Сокровища и стражник». Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик». Итоговое №7

15.Весёлый тренинг: «Круговая тренировка». (11ч.)

Теория. Знакомство с видами тренировок.

Практика. Дорожка здоровья». ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз». Массаж лица «Ёжик». Упражнения на тренажёрах. П/и «Не оставайся на полу» Упражнение «Бег по кругу». ОРУ упражнения на тренажёрах. Упражнение «Ровная спина». П/И «Пятнашки»

16. Весёлый тренинг: «Цирк зажигает огни»

Теория. Беседа о цирке.

Практика. Ходьба с выполнением упражнений для стоп. ОРУ с обручем. Упражнения на тренажёрах. П/И «Третий лишний». Упражнения на дыхание и расслабление. Итоговое занятие № 8.

17. Весёлый тренинг: «Юные спортсмены» (8ч.)

Практика. Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнения на тренажёрах. Упражнение «Вверх по лестнице». П/И «Охотники и утки». Эстафета к празднику победы.

18.Весёлый тренинг: «Помощники которые всегда с тобой

Теория. Б

Практика.Ходьба и бег с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Гимнастика на фитбол –мячах. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Гимнастика на фитбол –мячах. Упражнение «Колочая трава». Эстафета «Кто быстрее?». «Колочая трава». Эстафета «Кто быстрее?». Дорожка здоровья». ОРУ с гантелями. Дыхательное упражнение «Поднимаем груз». Массаж лица «Ёжик». Упражнения на тренажёрах. П/и «Не оставайся на полу». Итоговое занятие спортивный праздник

4 год обучения

1. Весёлые тренинги: «Цапля», (5 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 выполнений: 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» (7 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». Итоговое занятие № 1. «Спортландия»

3. Весёлые тренинги: «Если будет так трудно» (11 ч.)

Теория: Беседа о здоровом образе жизни.

Практикаотрабатывать технику выполнения упражнений с кубиком. Разучивание ходьбы по скамейке, прыжков на двух ногах, продвижением вперед, перепрыгивая через кубики. Упражнения на дыхание. 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. Весёлый тренинг. «Юные спортсмены» (8ч.)

Теория: Дать представление о правильной осанке (ходьба с мешочком на голове) познакомить с играми с правилами. Изучить тренинг «Морская звезда»

Практика ОРУ с фитболами. Эстафета «Кто быстрее».Релаксация «Покачаемся на волнах». Разучивание упражнений: 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. 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». Итоговое занятие №2 «Спортландия»

5. Весёлый тренинг: «Самолеты», (9ч.)

Теория:Беседа о здоровом образе жизни, о полезных привычках.

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: «Птица» (8 ч.)

Теория: знакомство с перелётными птицами.

Практикаотрабатывать техники выполнения упражнений: «Перешагивания из кольца в кольцо». 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. Итоговое занятие №3.

7. Весёлые тренинги: «Зимние забавы» (8 ч.)

Теория:Беседа о зимних видах спорта.

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 погремущку).

8. Весёлые тренинги: «Морская звезда» (8ч.)

Теория:Беседа о подводном мире. Разучивание тренинга: «Морская звезда».

Практика.Разучиваниеупражнений по ведению мяча ногами.Бросок об пол ловить двумя руками.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» Итоговое занятие №4.

9. Весёлый тренинг: «Карусель» (7ч)

Теория: Разучивание тренинга «Карусель»»

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. Разучивание прыжков через веревку боком. Разучивание упражнений по ползанию по скамье.П/и «Найди себе место». ОРУ с гантелями. Игровые упражнения: «Проползи и перепрыгни», «Плот». П/и «Пчёлы и медведь». Игра м/п «Затейники»

10. Весёлый тренинг: «Затейники» (7 ч)

Теория: Знакомить с игровыми упражнениями.

Практика. Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки. ОРУ с косичкой.

Гимнастический комплекс с элементами корригирующей гимнастики. П/и «Ловишки с ленточками». Игра м/п «Затейники». Релаксация «Слушаем пение птиц»

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. Итоговое занятие №5 «Спортландия»

11. Весёлый тренинг: «В гости к лесным зверям» (8ч.)

Теория: закреплять знания правил к подвижным играм.

Практика Упражнение «Бег по кругу». ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки. Дыхательное упражнение «Снежинка». Упражнение в висе. Игра «Не урони»

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».

12. Весёлый тренинг: «Играем в игры» (8ч.)

Теория. Беседа о подвижных играх народов Поволжья.

Практика. Игровые упражнения Чья команда дальше прыгнет?». «Посадка овощей».

Бег через скакалку. «Горные спасатели». «Больная птица» Ходьба с различным выполнением заданий. ОРУ Игровые упражнения: «Собери зерно» - капсулы от киндер-сюрпризов. «Кто быстрее соберёт шишки». «Хвостики» - с косичками. Релаксация «Устали». Итоговое занятие №6.

13. Весёлый тренинг: «В лесу» (8ч)

Теория. Беседа о лесе и его пользе.

Практика. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Гимнастика на фитбол – мячах. Упражнение «Колючая трава.

Эстафета «Кто быстрее?» 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. Дыхательные упражнения.

14. Весёлый тренинг: «Гусеница» (9 ч.)

Теория: беседа о видах спорта.

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Разминка «Весёлые ножки». Комплекс упражнений «В лесу» Дыхательное упражнение . «Круговая тренировка» (2 подгруппы). П/и «Найди своё место». Массаж спины друг другу стоя по кругу «Колючий шарик» 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. Итоговое занятие №7.

15. Весёлый тренинг «Тренировка» (11 ч.)

Теория.

Практика.Разминка «Весёлые ножки». Комплекс упражнений «В лесу»

Дыхательное упражнение. «Круговая тренировка» (2 подгруппы). П/и «Найди своё место». Массаж спины друг другу стоя по кругу «Колючий шарик»

Ходьба с выполнением упражнений для стоп. ОРУ с обручем. Упражнения на тренажёрах. П/И «Третий лишний». Упражнения на дыхание и расслабление

16. Весёлый тренинг «Цирк зажигает огни» (7ч.)

Теория. Беседа о цирковых профессиях.

ПрактикаРазминка «Весёлые шаги». ОРУ с фитболами. Дыхательное упражнение «Силачи». Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка». Игра «Тараканчики». Упражнение «Дрессированные белки»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. Итоговое занятие № 8.

17.Весёлый тренинг: АХ, ладошки» (8ч.)

Теория. Беседа о празднике «9 Мая».

Практика. Эстафета к «9 мая». Упражнения в ходьбе и беге с мячами.ОРУ с маленькими мячами. Игровые упражнения с мячами среднего размера «Собери мячи», «Кто быстрее?». П/и «Ракета». Упражнение на дыхание «Шарик» Игровые упражнения: 1.Проведи мяч» (футбол). «Пас друг другу». «Отбей волан». «Прокати - не урони» «Забрось в кольцо». «Мяч о пол». Релаксация.

18. Весёлый тренинг: В гостях у царя Нептуна» (7ч.)

Теория. Беседа о планетах.

Практика.Отрабатывать технику выполнения упражнений: Прыжки в длину с разбега Ползание «по-медвежьи». Подлезание под дугу Передача мяча друг другу от груди. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцоУпражнение «Море». Игра «Отлив-прилив».Упражнение «Собери камушки». Игра «Спрыгни в море». Игра «Море волнуется». Итоговое занятие №9. Мониторинг. Спортивный праздник: « Здравствуй лето»

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: трененги и подвижные игры.

Кадровое обеспечение: занятия ведет Синякова Г.А., педагог дополнительного образования имеющий высшее педагогическое образование, ТГГПУ, 2009 год.

Педагогический стаж 19 лет, в данной должности 15 лет

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
Начальная	Собеседование	Сентябрь 2017г.
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся . Формы – итоговые занятия – Спортивная игра «Спортландия» - декабрь, май.	за 1 год: декабрь 2018 г., май 2019 г. за 2 год: декабрь 2019 г., май 2020 г. за 3 год: декабрь 2020 г., май 2021 г. за 4 год: декабрь 2021 г.
Итоговая аттестация	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – итоговое занятие – Спортивная игра «Спортландия»	май 2022 г.

2.3. Оценочные материалы.

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через механизм опроса (знание детей правил подвижных игр, спортивных тренировок 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.

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.

закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля; развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности; способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам; учить самостоятельно, выполнять упражнения на расслабление. 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;

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, использованный для написания данной программы

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

Приложение 1.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
на 2019-2020 учебный год**

Второй год обучения

№	М ес яц	Чи сл о	Время проведени я	Форма занятия	К- во ча с	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
I. Веселый тренинг «Это я», (5 ч.)								
1	09	09	15.15- 15.40	Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами	Спортза л	Опрос

						поведения		
2	09	10	15.15-15.40	Вводное	1	«Я здоровье берегу сам себе я помогу»	Спортзал	Наблюдение
3	09	11	15.15-15.40	Обучающее	1	1.Приветствие. 2.Игра «Девочки, мальчики» 3.Игра «Части тела и органы» 4. Игра «Найди на ощупь названную часть тела» » №1	Спортзал	Наблюдение
4	09	12	15.15-15.40	Закрепляющие	1	1.Приветствие. 2.Игра «Девочки, мальчики» 3.Игра «Части тела и органы» 4. Игра «Найди на ощупь названную часть тела» » №2.	Спортзал	Наблюдение
5	09	16	15.15-15.40	Игровое	1	«Ах. наши ножки»	Спортзал	Наблюдение
Сентябрь 2. Весёлый тренинг: «Ай, да зайки»(7 ч.)								
6	09	17	15.15-15.40	Обучающее	1	1.Игровой момент. 2.Разминка. 3.Беседа о пользе овощей. 4.Игровой массаж «Был у зайки огород». 5.П/и «Лиса и зайцы» (№1)	Спортзал	Наблюдение
7	09	18	15.15-15.40	Обучающее	1	1.Игровой момент. 2.Разминка. 3.Беседа о пользе овощей. 4.Игровой массаж «Был у зайки огород». 5.П/и «Лиса и зайцы» (№2)	Спортзал	Наблюдение
8	09	19	15.15-15.40	Закрепляющие	1	«Солнышко и дождик»	Спортзал	Наблюдение
9	09	23	15.15-15.40	Игровое	1	«Весёлые прыгуны»	Спортзал	Наблюдение
10	09	24	15.15-15.40	Обучающее	1	Упражнения с кубиками	Спортзал	Наблюдение
11	09	25	15.15-15.40	Обучающее	1	Весёлые зайки	Спортзал	Наблюдение
12	09	26	15.15-15.40	Итоговое	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортзал	Наблюдение
Октябрь 3. Веселые тренинги: «Магазин игрушек» (11 ч.)								
13	09	30	15.15-15.40	Закрепляющие	1	1.Игровой момент. 2.Разминка с	Спортзал	Наблюдение

						речитативом. 3.Пальчиковая гимнастика. 4.Тренировка «В гости к мишке». 5.П/и «Солнышко и дождик» №1		
14	10	01	15.15-15.40	Игровое	1	«В стране кукляндии №1»	Спортзал	Наблюдена
15	10	01	15.15-15.40	Игровое	1	1.Игровой момент. 2.Разминка с речитативом. 3.Пальчиковая гимнастика. 4.Тренировка «В гости к мишке». 5.П/и «Солнышко и дождик» №2	Спортзал	Наблюдена
16	10	02	15.15-15.40	Обучающее	1	«В стране кукляндии №2»	Спортзал	Наблюдена
17	10	03	15.15-15.40	Итоговое	1	« В гости к куклам»	Спортзал	Наблюдена
18	10	07	15.15-15.40	Закрепление	1	«Солнышко и дождик»	Спортзал	Наблюдена
19	10	08	15.15-15.40	Ровое	1	«Мишка косолапый»	Спортзал	Наблюдена
20	10	09	15.15-15.40	Обучающее	1	«Зайка серый умывается»	Спортзал	Наблюдение
21	10	10	15.15-15.40	Обучающее	1	«Достань платочек»	Спортзал	Наблюдена
22	10	14	15.15-15.40	Закрепление	1	«Перелёт птиц» №1	Спортзал	Наблюдена
23	10	15	15.15-15.40	Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортзал	Наблюдена
4. Веселый тренинг: «Вот поезд наш едет» (8ч.)								
24	10	16	15.15-15.40	Обучающее	1	1.Игровой момент. 2. Путешествие по станциям (подвижные игры) 3. Релаксация. (№1)	Спортзал	Наблюдена
25	10	17	15.15-15.40	Обучающее	1	1.Игровой момент. 2. Путешествие по станциям (подвижные игры) 3. Релаксация. №2	Спортзал	Наблюдена
26	10	21	15.15-15.40	Закрепление	1	«Все спортом занимаются»	Спортзал	Наблюдена
27	10	22	15.15-15.40	Обучающее	1	«Мой весёлый мяч»	спортзал	Наблюдена

28	10	23	15.15-15.40	Игровое	1	«Как правильно дышать»	спортзал	Наблюдена
29	10	24	15.15-15.40	Обучающее	1	«Ловкие зверята»	спортзал	Наблюдение
30	10	28	15.15-15.40	Итоговое	1	«как правильно дышать» №2	спортзал	Наблюдена
31	10	29	15.15-15.40		1	С.Р.№2 «Спортландия»	спортзал	Наблюдена
Ноябрь 5. Веселый тренинг: «Покататься я хочу», (9ч.)								
32	10	30	15.15-15.40	Обучающее	1	Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали!».№1.	Спортзал	Наблюдена
33	10	31	15.15-15.40	Обучающее	1	Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали» №2	Спортзал	Наблюдена
34	11	05	15.15-15.40	Закрепление	1	Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали!» №3.	Спортзал	Наблюдение
35	11	06	15.15-15.40	Закрепление	1	«Вот так ножки»	Спортзал	Наблюдена
36	11	07	15.15-15.40	Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортзал	Наблюдена
37	11	11	15.15-15.40	Обучающее	1	«Пойдём в поход»	Спортзал	Наблюдена
38	11	12	15.15-15.40	Итоговое	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортзал	Наблюдена
39	11	13	15.15-15.40	Обучающее	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортзал	Наблюдена
40	11	14	15.15-15.40	Обучающее	1	«Покатаемся на трамвае»	Спортзал	Опрос
Ноябрь 6. Весёлый тренинг «Большие деревья» (7 ч.)								
41	11	18	15.15-15.40	Обучающее	1	«1.Игровой момент. 2.П/игры «По ровненькой дорожке», «Найди свой цвет». 3. Имитационные движения. 4.Дыхательные упражнения. (№1)	Спортзал	Наблюдена
42	11	19	15.15-15.40	Игровое	1	«Ловкие ножки»	Спортзал	Наблюдена
43	11	20	15.15-15.40	Закрепление	1	«Поможем лунтику»	Спортзал	Наблюдена
44	11	21	15.15-15.40	Закрепление	1	«Гимнастическая стенка»	Спортзал	Наблюдена
45	11	25	15.15-15.40	Закрепление	1	«Ловкие прыгуны»	Спортзал	Наблюдена
46	11	26	15.15-15.40	Игровое	1	«Самолеты на посадку	Спортзал	Наблюдена
47	11	27	15.15-	Игровое	1	1.Игровой момент.	спортзал	Наблюдена

			15.40			2.П/игры «По ровненькой дорожке», «Найди свой цвет». 3. Имитационные движения. 4.Дыхательные упражнения. (2)		а
48	11	28	15.15-15.40	Итоговое	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	Наблюдена
Декабрь. Тема №7. Веселый тренинг: «На бабушкином дворе», (8ч.)								
49	12	02	15.15-15.40	Обучающее	1	1.П/игры «Котята и ребята», «Лягушки».2.Подражательные движения.3.Отгадывание загадок4.Дыхательные упражнения «Лягушки», «Кошечка»5.Массаж рук и лица «Умывальная песенка» №1	Спортзал	Наблюдена
50	12	03	15.15-15.40	Обучающее	1	«Красивая осанка»	Спортзал	Опрос
51	12	04	15.15-15.40	Обучающее	1	«Снежные лабиринты»	Спортзал	Опрос
52	12	05	15.15-15.40	Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка-зима»	Спорт Площадка.	Наблюдена
53	12	09	15.15-15.40	Закрепление	1	.П/игры «Котята и ребята», «Лягушки».2.Подражательные движения.3.Отгадывание загадок4.Дыхательные упражнения «Лягушки», «Кошечка»5.Массаж рук и лица «Умывальная песенка» №1	Спортзал	Наблюдена
54	12	10	15.15-15.40	Итоговое	1	«Снежный салют»	Спортзал	Наблюдена
55	12	11	15.15-15.40	Игровое	1	. «Снежок мой дружок»	Спортзал	Наблюдена
56	12	12	15.15-15.40	Итоговое	1	«Мы гимнасты»	Спортзал	Наблюдена
Декабрь № 8 Весёлый тренинг «Скоро праздник новый год» (8ч.)								
57	12	16	15.15-15.40	Обучающее	1	«1.Подражательные движения 2.Гимнастика для ног «Как на тоненький ледок»	Спортзал	Наблюдение

						3. Массаж биологически активных зон “Наступили холода” 4. П/игра «Лохматый пес.» (№1)		
58	12	17	15.15-15.40	Обучающее	1	«Весёлые кубики»	Спортзал	Наблюдение
59	12	18	15.15-15.40	Обучающее	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Наблюдение
60	12	19	15.15-15.40	Игровое	1	«Кот и воробышки»	Спортзал	Наблюдение
61	12	23	15.15-15.40	Обучающее	1	«Ровные спинки»	спортзал	Показ
62	12	24	15.15-15.40	Игровое	1	«В гостя у новогодней сказки»	Спортзал	Наблюдение
63	12	25	15.15-15.40	Игровое	1	«1. Подражательные движения 2. Гимнастика для ног «Как на тоненький ледок» 3. Массаж биологически активных зон “Наступили холода” 4. П/игра «Лохматый пес.» (№1)	Спортзал	Наблюдение
64	12	26	15.15-15.40	Итоговое	1	С.Р Спортландия №4	спортзал	Наблюдение
Январь №9. Веселые тренинги: «Убежали башмачки», (7 ч.)								
65	12	30	15.15-15.40	Закрепление	1	1. Проблемная ситуация «Куда же делись башмачки»? 2. П/и «Кот и мыши» 3. Самомассаж 4. Игровое упражнение «Соберем зернышки» 5. Импровизация «Цветы и бабочки» №1	Спортзал	Наблюдение
66	12	31	15.15-15.40	Закрепление	1	«Прыгуны»	Спортзал	Наблюдение
67	01	09	15.15-15.40	Закрепление	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
68	01	13	15.15-15.40	Игровое	1	«Снежинки-пушинки»	Спорт Площадка.	Наблюдение
69	01	14	15.15-15.40	Обучающее	1	«1. Проблемная ситуация «Куда же делись башмачки»? 2. П/и «Кот и мыши» 3. Самомассаж 4. Игровое упражнение	Спорт. площадка	Наблюдение

						«Соберем зернышки»5.Импровизация «Цветы и бабочки» №2		
70	01	15	15.15-15.40	Обучающее	1	«Мы танцоры»	Спортзал	Наблюдение
71	01	16	15.15-15.40	Обучающее	1	«Винни пух в гостях у кролика»	Спортзал	Опрос
Январь №10. Веселый тренинг «Котята учатся прыгать». (7ч.)								
72	01	20	15.15-15.40	Игровое	1	В.Т. «1.Игра-упражнение с элементами самомассажа «Просыпаемся». 2.Упражнение в прыжках на месте, вокруг предметов, из кружка в кружок. 3.Дыхательная гимнастика. 4.Игра «Строим дом» №1	Спортзал	Наблюдение
73	01	21	15.15-15.40	Закрепление	1	«Обручи»	Спортзал	Наблюдение
74	01	22	15.15-15.40	обучающее	1	«Вдвоем в обучи» (упражнения в парах)	Спортзал	Наблюдение
75	01	23	15.15-15.40	Обучающее	1	«Отгадай загадки»	Спортзал	Опрос Наблюдение
76	01	27	15.15-15.40	Обучающее	1	«В снежном городе»	спорт. Площадка	Показ
77	01	28	15.15-15.40	Обучающее	1	«В.Т. «1.Игра-упражнение с элементами самомассажа «Просыпаемся». 2.Упражнение в прыжках на месте, вокруг предметов, из кружка в кружок. 3.Дыхательная гимнастика. 4.Игра «Строим дом» №2»	Спортзал	Наблюдение
78	01	29	15.15-15.40	Итоговое	1	С.Р «Поиграем № 5»	Спортзал	Наблюдение
Февраль. № 11. Веселые тренинги: «Зимние путешествия колобка» (8 ч.)								
79	01	30	15.15-15.40	Закрепление	1	В.Т «1.Игровой массаж. 2. Массаж биологически активных точек «Снеговик». 3.Игра «Замри». 4.Гимнастика для стоп.	Спортзал	Наблюдение
80	02	03	15.15-	Игровое	1	«Не боимся мы кота»	Спортзал	Наблюдение

			15.40				л	а
81	02	04	15.15-15.40	Итоговое	1	«Будем спортом заниматься»	Спортзал	Наблюдена
82	02	05	15.15-15.40	Обучающее	1	«Познакомимся с канатом №1»	Спортзал	Наблюдена
83	02	06	15.15-15.40	Обучающее	1	«Познакомимся с канатом №2»	Спортзал	Наблюдена
84	02	10	15.15-15.40	Обучающие	1	«Ловкая скакалка»	Спортзал	Наблюдена
85	02	11	15.15-15.40	Игровое	1	«Лиса и зайцы»	Спортзал	Наблюдена
86	02	12	15.15-15.40	Обучающее	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	Наблюдена
Февраль. № 12 11. Весёлый тренинг «Антошка идет в армию» (8 ч.)								
87	02	13	15.15-15.40	Обучающее	1	Игровые упражнения : «Метко в цель», «Десантники», «Разведчики», «Связисты», «Силачи». №1	Спортзал	Наблюдена
88	02	17	15.15-15.40	Обучающее	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль»,	Спортзал	Наблюдена
89	02	18	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения : «Метко в цель», «Десантники», «Разведчики», «Связисты», «Силачи». №2	Спортзал	Наблюдена
90	02	19	15.15-15.40	Обучающее	1	«Мешочки с песком»	Спортзал	Наблюдена
91	02	20	15.15-15.40	Обучающее	1	«Чтоб сильным быть и ловким - всем нужна тренировка»	Спортзал	Наблюдена
92	02	25	15.15-15.40	Обучающее	1	«Весёлые мячи	Спортзал	Наблюдена
93	02	26	15.15-15.40	Обучающее	1	«Ледяные дорожки»	Спорт Пло-дка.	Показ
94	02	27	15.15-15.40	Итоговое	1	«Поиграем №6»	Спортзал	Наблюдение
Март. № 13. Веселые тренинги:««Надо, надо умываться»», (8ч.)								
95	03	02	15.15-15.40	Игровое	1	В.Т. «Надо, надо умываться»	Спортзал	Наблюдена
96	03	03	15.15-15.40	Итоговое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдена
97	03	04	15.15-	Обучающее	1	«Самые красивые» (с	Спортзал	Наблюдена

			15.40	ие		мамами)	л	
98	03	05	15.15-15.40	Обучающее	1	«Разные дорожки»	Спорт. Площ-ка	Наблюдение
99	03	10	15.15-15.40	Обучающее	1	«Полезные привычки»	Спортзал	Наблюдение
100	03	11	15.15-15.40	Игровое	1	«Заячья зарядка»	Спортзал	Наблюдение
101	03	12	15.15-15.40	Закрепление	1	«Весёлый колобок»	Спортзал	Наблюдение
102	03	16	15.15-15.40	Закрепление	1	«Знакомимся с фитболами»	Спортзал	Наблюдение
Март №14. Весёлый тренинг «Пойдём гулять в лес» (8 ч.)								
103	03	17	15.15-15.40	Закрепление	1	В.Т «1.Ритмическая гимнастика. 2.Пальчиковый массаж. 3.ОВД «Ежик весело шагает» 5.П/и «Догонялки с ежиком» №1»	Спортзал	Наблюдение
104	03	18	15.15-15.40	Игровое	1	«Лесные приключения»	Спортзал	Опрос
105	03	19	15.15-15.40	Обучающее	1	Игровые упражнения: «Парашютисты»	Спортзал	Наблюдение
106	03	23	15.15-15.40	Обучающее	1	«К нам пришла весна»	Спортзал	Наблюдение
107	03	24	15.15-15.40	Обучающее	1	«Скакалочка превращалочка»	Спортзал	Наблюдение
108	02	25	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортзал	Наблюдение
109	02	26	15.15-15.40	Закрепление	1	«Весенние витаминки»	Спортзал	Наблюдение
110	03	30	15.15-15.40	Закрепление	1	«1.Ритмическая гимнастика. 2.Пальчиковый массаж. 3.ОВД «Ежик весело шагает» 5.П/и «Догонялки с ежиком» №2»	Спортзал	Наблюдение
111	03	31	15.15-15.40	итоговое	1	С.Р. «Спортландия №7»	спортзал	Наблюдение
Апрель. № 15. Веселый тренинг: «Круговая тренировка» . (11ч.)								
112	04	01	15.15-15.40	обучающее	1	«Круговая тренировка»	Спортзал	Опрос
11	04	02	15.15-	Игровое	1	«Веселый паровозик »	Спортзал	Наблюдение

3			15.40				л	ие
11 4	04	06	15.15- 15.40	Итоговое	1	Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Наблюдение
11 5	04	07	15.15- 15.40	Обучающее	1	«На лесенке стремянке»	Спортзал	Наблюдение
11 6	04	08	15.15- 15.40	Игровое	1	«Знакомимся с играми народов Поволжья»	Спортзал	Наблюдение
11 7	04	09	15.15- 15.40	Обучающее	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
11 8	04	13	15.15- 15.40	Обучающее	1	«В цветочном городе»	Спортзал	Наблюдение
11 9	04	14	15.15- 15.40	Закрепление	1	«Кто точно бросит»	Спортзал	Наблюдение
12 0	04	15	15.15- 15.40	Закрепление	1	«Цирк зажигает огни»	Спортзал	Наблюдение
12 1	04	16	15.15- 15.40	Закрепление	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортзал	Наблюдение
12 2	04	20	15.15- 15.40	Игровое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение
Апрель. № 16. Весёлый тренинг «Весёлые блинчики» (7 ч.)								
12 3	04	21	15.15- 15.40	Обучающее	1	В.Т «Весёлые блинчики: «Пронеси - не урони», «Черепашки», «Пройди через кочки», «Крабики». П/игра «Большая уборка»	Спортзал	Наблюдение
12 4	04	22	15.15- 15.40	Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортзал	Наблюдение
12 5	04	23	15.15- 15.40	Обучающее	1	«Длинная верёвочка»	Спортзал	Наблюдение
12 6	04	27	15.15- 15.40	Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортзал	Наблюдение
12 7	04	28	15.15- 15.40	Обучающее	1	«Сделай цветок»	Спортзал	Наблюдение
12 8	04	29	15.15- 15.40	Обучающее	1	«Яркие цветочки»	спортзал	Наблюдение
12 9	04	30	15.15- 15.40	Итоговое	1	«Поиграем №8»	спортзал	Наблюдение
Май. № 17. Веселый тренинг: «Мой весёлый звонкий мяч» (8ч.)								
13 0	05	04	15.15- 15.40	Обучающее	1	В.Т. «Мой весёлый звонкий мяч»	Спортзал	Наблюдение
13 1	05	05	15.15- 15.40	Игровое	1	1. Упражнение «Веселые мячики». 2. Игра с мячом: «Прокати мяч», «Забрось мяч в корзинку», «Кто быстрее допрыгает с мячом, зажатом между ног», «Прокати по дорожке». №1	Спортзал	Наблюдение

						3.Игра «Летит мой мяч».		
13 2	05	06	15.15- 15.40	Обучающ ие	1	«Стану сильным» (Эстафета к 9 мая)	Спорт. Площ-ка	Наблюден ие
13 3	05	07	15.15- 15.40	Итоговое	1	1.Упражнение «Веселые мячики.2.Игра с мячом: «Прокати мяч», «Забрось мяч в корзинку», «Кто быстрее допрыгает с мячом, зажатым между ног», «Прокати по дорожке».3.Игра «Летит мой мяч». №2.	Спортком плекс.	Беседа.
13 4	05	12	15.15- 15.40	Обучающ ие	1	«Пойдем по мостику гулять»	Спортза л	Наблюден а
13 5	05	13	15.15- 15.40	Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортза л	Наблюден а
13 6	04	14	15.15- 15.40	Игровое	1	Упражнения спрыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу	Спортза л	Наблюден а
13 7	04	18	15.15- 15.40	Закреплен ие	1	«Ловкий шофер».	Спортза л	Эстафета
Май. Тема №18 В.Т. «Ай Болит и его друзья» (7ч.)								
13 8	05	19	15.15- 15.40	Обучающ ие	1	«Малыши крепыши»	Спортза л	Наблюден а
13 9	05	20	15.15- 15.40	Обучающ ие	1	«Ловкие ручки»	Спорт.пл ощадка	Наблюден ие
14 0	05	21	15.15- 15.40	Обучающ ие	1	«Зачем носик малышам»	Спорт.пл ощадка	Наблюден ие
14 1	05	25	15.15- 15.40	Обучающ ие	1	«Хотим быть стройными»	Спортт. площадк а	Наблюден ие
14 2	05	26	15.15- 15.40	Обучающ ие	1	«Зачем ножки малышам»	Спорт. Площадк а	Показ
14 3	05	27	15.15- 15.40	Игровое	1	«Зачем ножки малышам №2»	Спорт.пл ощадка	Наблюден ие
14 4	05	28	15.15- 15.40	Итоговое	1	С.Р. «Поиграем №9»	Спорт. Площадк а	Наблюден ие
Итого: 144 часа.								

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
на 2019-2020 учебный год**

Третий год обучения (1 группа)

№	М ес яц	Чи сл о	Время проведени я	Форма занятия	К- во ча с	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
I. Веселый тренинг «На огороде», (5 ч.)								
1	09	10	16.15- 16.40	Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения.	Спортзал	Опрос
2	09	11	18.05- 18.40	Вводное	1	«Я здоровье берегу сам себе я помогу»	Спортзал	Наблюдение
3	09	12	17.50- 18.25	Обучающее	1	«Морковки»	Спортзал	Наблюдение
4	09	13	15.15- 15.50	Закрепляющие	1	«Огурчики и помидорчики»	Спортзал	Наблюдение
5	09	17	16.15- 16.40	Игровое	1	«Мышки-труженицы»	Спортзал	Наблюдение
Сентябрь 2. Весёлый тренинг: «Лесные приключения» (7 ч.)								
6	09	18	18.05- 18.40	Обучающее	1	«Любопытные козлята»	Спортзал	Наблюдение
7	09	19	17.50- 18.25	Обучающее	1	«Раки и муравьишки»	Спортзал	Наблюдение
8	09	20	15.15- 15.50	Закрепляющие	1	«Готовимся к зиме»	Спортзал	Наблюдение
9	09	24	16.15- 16.50	Игровое	1	«Зайчишки плутишки»	Спортзал	Наблюдение
10	09	25	18.05- 18.40	Обучающее	1	«Гномики выручают друга из беды»	Спортзал	Наблюдение
11	09	26	17.50- 18.25	Обучающее	1	« В гости к графу листопаду»	Спортзал	Наблюдение
12	09	27	15.15- 15.50	Итоговое	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортзал	Наблюдение
Октябрь 3. Веселые тренинги: «Будь здоров» (11 ч.)								
13	10	01	16.15- 16.40	Закрепляющие	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение
14	10	02	18.05- 18.40	Игровое	1	«Передай мяч»	Спортзал	Наблюдение
15	10	03	17.50- 18.25	Игровое	1	«Веселые пингвины»	Спортзал	Наблюдение
16	10	04	15.15- 15.50	Обучающее	1	«Весёлые лужицы»	Спортзал	Наблюдение

17	10	08	16.15-16.40	Итоговое	1	«В гости к лесовичку»	Спортзал	Наблюдение
18	10	09	18.05-18.40	Закрепление	1	Осенние забавы.	Спортзал	Наблюдение
19	10	10	17.50-18.25	Игровое	1	«Трамвай».	Спортзал	Наблюдение
20	10	11	15.15-15.50	Обучающее	1	«Карусели»	Спортзал	Наблюдение
21	10	15	16.15-16.40	Обучающее	1	«Достань платочек»	Спортзал	Наблюдение
22	10	16	18.05-18.40	Закрепление	1	«Перелёт птиц» №1	Спортзал	Наблюдение
23	10	17	17.50-18.25	Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортзал	Наблюдение
4. Веселый тренинг: «Мир вокруг нас» (8ч.)								
24	10	18	15.15-16.50.	Обучающее	1	В.Т «Мир вокруг нас»	Спортзал	Наблюдение
25	10	22	16.15-16.50	Обучающее	1	«Смешарики»	Спортзал	Наблюдение
26	10	23	18.05-18.40	Закрепление	1	«Весёлые матрешки»	Спортзал	Наблюдение
27	10	24	17.50-18.25	Обучающее	1	«Что такое правильная осанка»	спортзал	Наблюдение
28		25	15.15-15.50	Игровое	1	«Мотыльки»	спортзал	Наблюдение
29		29	16.15-16.50	Обучающее	1	«Береги свое здоровье»	спортзал	Наблюдение
30		30	18.05-18.40	Итоговое	1	С.Р. «Спртландия №2»	спортзал	Наблюдение
31		31	17.50-18.25		1	«Почему мы двигаемся»	спортзал	Наблюдение
Ноябрь 5. Веселый тренинг: «Путешествие в страну Здоровья», (9ч.)								
32	11	01	15.15-15.50	Игровое	1	«Полетим на самолёте в страну здоровья»	Спортзал	Наблюдение
33	11	05	16.15-16.50	Обучающее	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Наблюдение

34	11	06	18.05-18.40	Обучающее	1	«В гостях у солнышка»	Спортзал	Наблюдение
35	11	07	17.50-18.25	Закрепление	1	«Вот так ножки»	Спортзал	Наблюдение
36	11	08	15.15-15.50	Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортзал	Наблюдение
37	11	12	16.15-16.50	Обучающее	1	«Пойдём в поход»	Спортзал	Наблюдение
38	11	13	18.05-18.40	Итоговое	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортзал	Наблюдение
39	11	14	17.50-18.25	Обучающее	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортзал	Наблюдение
40	11	15	15.15-15.50	Обучающее	1	«Пойдем в поход»	Спортзал	Опрос
Ноябрь 6. Весёлый тренинг «Птица» (8 ч.)								
41	11	19	16.15-16.50	Обучающее	1	«Птица»	Спортзал	Наблюдение
42	11	20	18.05-18.40	Игровое	1	«Птицы учатся летать»	Спортзал	Наблюдение
43	11	21	17.50-18.25	Закрепление	1	«Поможем лунтику»	Спортзал	Наблюдение
44	11	22	15.15-15.50	Закрепление	1	«Гимнастическая стенка»	Спортзал	Наблюдение
45	11	26	16.15-16.50	Закрепление	1	«Ловкие прыгуны»	Спортзал	Наблюдение
46	11	27	18.05-18.40	Игровое	1	«Отправимся в полёт»	Спортзал	Наблюдение
47	11	28	17.50-18.25	Игровое	1	«В гости к пцицам»	спортзал	наблюдение
48	11	29	15.15-15.50	Итоговое	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	Наблюдение
Декабрь. Тема №7. Веселый тренинг: «В гости к зимушке зиме», (8ч.)								
49	12	03	16.15-16.50	Обучающее	1	В.Т «В гости к зимушке зиме»	Спортзал	Наблюдение
50	12	04	18.05-	Обучающ	1	«Красивая осанка»	Спортзал	Опрос

			18.40	ие			л	
51	12	05	17.50-18.25	Обучающ ие	1	«Снежные лабиринты»	Спортза л	Опрос
52	12	06	15.15-15.50	Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка-зима»	Спорт Площадк а.	Наблюден а
53	12	10	16.15-16.50	Закреплен ие	1	«гимнастическая скамья»	Спортза л	Наблюден а
54	12	11	18.05-18.40	Итоговое	1	«Снежный салют»	Спортза л	Наблюден а
55	12	12	17.50-18.25	Игровое	1	. «Снежок мой дружок»	Спортза л	Наблюден а
56	12	13	15.15-15.50	Итоговое	1	«Мы гимнасты»	Спортза л	Наблюден а
Декабрь № 8. Весёлый тренинг «Почему мы двигаемся» (8ч.)								
57	12	17	16.15-16.50	Обучающ ие	1	В.Т. «Почему мы двигаемся»	Спортза л	Наблюден ие
58	12	18	18.05-18.40	Обучающ ие	1	«Лепим голову, шею и уши»	Спортза л	Наблюден а
59	12	19	17.50-18.25	Обучающ ие	1	«Ловкие ребята»	Спортза л	Наблюден а
60	12	20	15.15-15.50	Игровое	1	«Кот и воробышки»	Спортза л	Наблюден а
61	12	24	16.15-16.50	Обучающ ие	1	«Ровные спинки»	спортзал	Показ
62	12	25	18.05-18.40	Игровое	1	«В гостя у новогодней сказки»	Спортза л	Наблюден ие
63	12	26	17.50-18.25	игровое	1	«Звонкий мяч»	Спортза л	Наблюден ие
64	12	27	15.15-15.50	Итоговое	1	С.РСпортландия №4	спортзал	Наблюден ие
Январь № 9. Веселые тренинги: «Буратино в сказочной стране», (7 ч.)								
65	01	09	17.50-18.25	Закреплен ие	1	В,Т «Карусель»	Спортза л	Наблюден а
66	01	10	15.15-15.50	Закреплен ие	1	«Прыгуны»	Спортза л	Наблюден а
67	01	14	16.15-	Закреплен	1	«Гимнастическая скамья»	Спортза	Наблюден

			16.50	ие			л	а
68	01	15	18.05-18.40	Игровое	1	«Снежинки-пушинки»	Спорт Площадк а.	Наблюден а
69	01	16	17.50-18.25	Обучающ ие	1	«Веселая лыжня»	Спорт. площадк а	Наблюден а
70	01	17	15.15-15.50	Обучающ ие	1	«Мы танцоры»	Спортза л	Наблюден ие
71	01	21	16.15-16.50	Обучающ ие	1	«Винни пух в гостях у кролика»	Спортза л	Опрос
Январь №10. Веселый тренинг «Ровные спинки"». (7ч.)								
72	01	22	18.05-18.40	Игровое	1	В.Т. «Ровные спинки»»	Спортза л	Наблюден а
73	01	23	17.50-18.25	Закреплен ие	1	«Обручи»	Спортза л	Наблюден а
74	01	24	15.15-15.50	обучающ ие	1	« Вдвоем в обучи» (упражнения в парах)	Спортза л	Наблюден а
75	01	28	16.15-16.50	Обучающ ие	1	«Отгадай загадки»	Спортза л	Опрос Наблюден ие
76	01	29	18.05-18.40	Обучающ ие	1	«В снежном городе»	спорт. Площадк а	Показ
77	01	30	17.50-18.25	Обучающ ие	1	«Гимнастические палки»	Спортза л	Наблюден ие
78	01	31	15.15-15.50	Итоговое	1	С.Р «Спортландия 5»	Спортза л	Наблюден ие
Февраль № 11. Веселые тренинги: «Мы танцоры». (8 ч.)								
79	02	04	16.15-16.50	Закреплен ие	1	В.Т «Мы танцоры»»	Спортза л	Наблюден а
80	02	05	18.05-18.40	Игровое	1	«Красивые движения»	Спортза л	Наблюден а
81	02	06	17.50-18.25	Итоговое	1	«Будем спортом заниматься»	Спортза л	Наблюден а
82	02	07	15.15-15.50	Обучающ ие	1	«Познакомимся с канатом №1»	Спортза л	Наблюден а
83	02	11	16.15-16.50	Обучающ ие	1	«Познакомимся с канатом №2»	Спортза л	Наблюден а

84	02	12	18.05-18.40	Обучающее	1	«Ловкая скакалка»	Спортзал	Наблюдение
85	02	13	17.50-18.25	Игровое	1	«Лиса и зайцы»	Спортзал	Наблюдение
86	02	14	15.15-15.50	Обучающее	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	Наблюдение
Февраль №12. Весёлый тренинг «Путешествие в страну мячей» (8 ч.)								
87	02	18	16.15-16.50	Обучающее	1	В.Т. «Путешествие в страну мячей»»	Спортзал	Наблюдение
88	02	19	18.05-18.40	Обучающее	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль»,	Спортзал	Наблюдение
89	02	20	17.50-18.25	Игровое	1	«Мой папа самый лучший» (спортивный праздник папами)	Спортзал	Наблюдение
90	02	21	15.15-15.50	Обучающее	1	«Мешочки с песком»	Спортзал	Наблюдение
91	02	25	16.15-16.50	Обучающее	1	«Чтоб сильным быть и ловким - всем нужна тренировка»	Спортзал	Наблюдение
92	02	26	18.05-18.40	Обучающее	1	«Весёлые мячи	Спортзал	Наблюдение
93	02	27	17.50-18.25	Обучающее	1	«Ледяные дорожки»	Спорт Пло-дка.	Показ
94	02	28	15.15-15.50	Итоговое	1	«Спртландия №6	Спортзал	Наблюдение
Март №13. Веселые тренинги: «Лес страна чудес», (8ч.)								
95	03	03	16.15-16.50	Игровое	1	В.Т. «Лес страна чудес»	Спортзал	Наблюдение
96	03	04	18.05-18.40	Итоговое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение
97	03	05	17.50-18.25	Обучающее	1	«Самые красивые» (с мамами)	Спортзал	Наблюдение
98	03	06	15.15-15.50	Обучающее	1	«Разные дорожки»	Спорт. Площ-ка	Наблюдение
99	03	10	16.15-16.50	Обучающее	1	«Медвежата"	Спортзал	Наблюдение

100	03	11	18.05-18.40	Игровое	1	«Заячий концерт»	Спортзал	Наблюдение
101	03	12	17.50-18.25	Закрепление	1	«Весёлые колобок»	Спортзал	Наблюдение
102	03	13	15.15-15.50	Закрепление	1	«Знакомимся с фитболами»	Спортзал	Наблюдение
Март № 14. «Кто спортом занимается, тот здоровья набирается» (9ч.)								
103	03	17	16.15-16.50	Закрепление	1	В.Т «Кто спортом занимается тот здоровья набирается»»	Спортзал	Наблюдение
104	03	18	18.05-18.40	Игровое	1	«В гостях у игрушек»	Спортзал	Опрос
105	03	19	17.50-18.25	Обучающее	1	Игровые упражнения: «Парашютисты»	Спортзал	Наблюдение
106	03	20	15.15-15.50	Обучающее	1	«К нам пришла весна»	Спортзал	Наблюдение
107	03	24	16.15-16.50	Обучающее	1	«Скакалочка превращалочка»	Спортзал	Наблюдение
108	02	25	18.05-18.40	Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортзал	Наблюдение
109	02	26	17.50-18.25	Закрепление	1	«Весенние витаминки»	Спортзал	Наблюдение
110	03	27	15.15-15.50	Закрепление	1	«Путешествие в страну неaleyкино»	Спортзал	Наблюдение
111	03	31	16.15-16.50	Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №7»	спортзал	Наблюдение
Апрель №15. Веселый тренинг: «Круговая тренировка». (11ч.)								
112	04	01	18.05-18.40	обучающее	1	«Круговая тренировка»	Спортзал	Опрос
113	04	02	17.50-18.25	Игровое	1	«Веселый паровозик »	Спортзал	Наблюдение
114	04	03	15.15-15.50	Итоговое	1	Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Наблюдение
115	04	07	16.15-16.50	Обучающее	1	« на лесенке стремянке»	Спортзал	Наблюдение
116	04	08	18.05-18.40	Игровое	1	«Знакомимся с играми народов поволжья»	Спортзал	Наблюдение

11 7	04	09	17.50- 18.25	Обучающ ие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортза л	Наблюден ие
11 8	04	10	15.15- 15.50	Обучающ ие	1	«В цветочном городе»	Спортза л	Наблюден ие
11 9	04	14	16.15- 16.50	Закреплен ие	1	«Кто точно бросит»	Спортза л	Наблюден ие
12 0	04	15	18.05- 18.40	Закреплен ие	1	«Цирк зажигает огни»	Спортза л	Наблюден ие
12 1	04	16	17.50- 18.25	Закреплен ие	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортза л	Наблюден ие
12 2	04	17	15.15- 15.50	Игровое	1	«Будь здоров»	Спортза л	Наблюден ие
Апрель № 16. Весёлый тренинг «Цирк зажигает огни» (7 ч.)								
12 3	04	21	16.15- 16.50	Обучающ ие	1	В.Т «Цирк зажигает огни»	Спортза л	Наблюден ие
12 4	04	22	18.05- 18.40	Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортза л	Наблюден ие
12 5	04	23	17.50- 18.25	Обучающ ие	1	«Длинная верёвочка»	Спортза л	Наблюден ие
12 6	04	24	15.15- 15.50	Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортза л	Наблюден ие
12 7	04	28	16.15- 16.50	Обучающ ие	1	«Сделай цветок»	Спртзал	наблюден ие
12 8	04	29	18.05- 18.40	Обучающ ие	1	«Яркие цветочки»	спортзал	Наблюден а
12 9	04	30	17.50- 18.25	Итоговое	1	«Спротландия №8	спортзал	Наблюден а
Май № 17 Веселый тренинг «Юные спортсмены» (8ч.)								
13 0	05	05	16.15- 16.50	Обучающ ие	1	В.Т. «Юные спортсмены»	Спортза л	Наблюден ие
13 1	05	06	18.05- 18.40	Игровое	1	«Позанимаемся с султанчиками»	Спортза л	Наблюден ие
13 2	05	07	17.50- 18.25	Обучающ ие	1	«Стану сильным» (Эстафета к 9 мая)	Спорт. Площ-ка	Наблюден ие
13 3	05	08	15.15- 15.50	Итоговое	1	«Знакомимся со спортсменами» (экскурсия)	Спортком плекс.	Беседа.

13 4	05	12	16.15- 16.50	Обучающ ие	1	«пойдем по мостику гулять»	Спортза л	Наблюден а
13 5	05	13	18.05- 18.40	Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортза л	Наблюден а
13 6	04	14	17.50- 18.25	Игровое	1	Упражнения прыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу	Спортза л	Наблюден а
13 7	04	15	15.15- 15.50	Закреплен ие	1	«Ловкий шофер».	Спортза л	Эстафета
Май. Тема № 18 В.Т. «Помощники, которые всегда с тобой» (7ч.)								
13 8	05	19	16.15- 16.50	Обучающ ие	1	«Малыши крепыши»	Спортза л	Наблюден а
13 9	05	20	18.05- 18.40	Обучающ ие	1	«Ловкие ручки»	Спорт.пл ощадка	Наблюден ие
14 0	05	21	17.50- 18.25	Обучающ ие	1	Зачем носик малышам»	Спорт.пл ощадка	Наблюден ие
14 1	05	22	15.15- 15.50	Обучающ ие	1	«Хотим быть стройными»	Спортт. площадк а	Наблюден ие
14 2	05	26	16.15- 16.50	Оуючающ ие	1	«Зачем ножки малышам»	Спорт. Площадк а	Показ
14 3	05	27	18.05- 18.40	Игровое	1	«Зачем ножки малышам №2»	Спорт.пл ощадка	Наблюден ие
14 4	05	28	17.50- 18.25	Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №9»	Спорт. Площадк а	Наблюден ие
	05	29	15.15- 15.50	Игровое		«Поиск золотого ключика» (спортивный праздник)	Спорт. Площадк а	Наблюден ие
Итого 144 часа.								

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
на 2019-2020 учебный год**

Третий год обучения (2 группа)

№	М ес яц	Чи сл о	Время проведени я	Форма занятия	К- во ча с	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
I. Веселый тренинг «На огороде», (5 ч.)								
1	09	09	18.20 - 18.55	Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения	Спортзал	Опрос

2	09	11	17.30-17.55	Вводное	1	«Я здоровье берегу сам себе я помогу»	Спортзал	Наблюдение
3	09	12	16.00-16.35	Обучающее	1	«Морковки»	Спортзал	Наблюдение
4	09	13	16.00-16.35	Закрепляющие	1	«Огурчики и помидорчики»	Спортзал	Наблюдение
5	09	16	18.20 - 18.55	Игровое	1	«Мышки-труженицы»	Спортзал	Наблюдение
Сентябрь 2. Весёлый тренинг: «Лесные приключения» (7 ч.)								
6	09	18	17.30-17.55	Обучающее	1	«Любопытные козлята»	Спортзал	Наблюдение
7	09	19	16.00-16.35	Обучающее	1	«Раки и муравьишки»	Спортзал	Наблюдение
8	09	20	16.00-16.35	Закрепляющие	1	«Готовимся к зиме»	Спортзал	Наблюдение
9	09	23	18.20 - 18.55	Игровое	1	«Зайчишки плутишки»	Спортзал	Наблюдение
10	09	25	17.30-17.55	Обучающее	1	«Гномики выручают друга из беды»	Спортзал	Наблюдение
11	09	26	16.00-16.35	Обучающее	1	« В гости к графу листопаду»	Спортзал	Наблюдение
12	09	27	16.00-16.35	Игровое	1	«Передаем мячи»	Спортзал	Наблюдение
Октябрь 3. Веселые тренинги: «Оловянный солдатик» (11 ч.)								
13	09	30	16.00-16.35	Итоговое	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортзал	Наблюдение
14	10	02	17.30-17.55	Игровое	1	«Оловянные солдатики	Спортзал	Наблюдение
15	10	03	16.00-16.35	Игровое	1	«Веселые пингвины»	Спортзал	Наблюдение
16	10	04	16.00-16.35	Обучающее	1	«Весёлые лужицы»	Спортзал	Наблюдение
17	10	07	18.20 - 18.55	Итоговое	1	«В гости к лесовичку»	Спортзал	Наблюдение
18	10	09	17.30-17.55	Закрепление	1	«Оловянный солдатик» №2	Спортзал	Наблюдение
19	10	10	16.00-16.35	Игровое	1	«Трамвай».	Спортзал	Наблюдение
20	10	11	16.00-16.35	Обучающее	1	«Карусели»	Спортзал	Наблюдение
21	10	14	18.20 - 18.55	Обучающее	1	«Достань платочек»	Спортзал	Наблюдение
22	10	16	17.30-17.55	Закрепление	1	«Перелёт птиц» №1	Спортзал	Наблюдение
23	10	17	16.00-16.35	Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортзал	Наблюдение
4. Веселый тренинг: «Мир вокруг нас» (8ч.)								
24	10	18	16.00-16.35	Обучающее	1	В.Т «Мир вокруг нас»	Спортзал	Наблюдение

25	10	21	18.20 - 18.55	Обучающее	1	«Смешарики»	Спортзал	Наблюдение
26	10	23	17.30-17.55	Закрепление	1	«Весёлые матрешки»	Спортзал	Наблюдение
27	10	24	16.00-16.35	Обучающее	1	«Что такое правильная осанка»	спортзал	Наблюдение
28	10	25	16.00-16.35	Игровое	1	«Мотыльки»	спортзал	Наблюдение
29	10	28	18.20 - 18.55	Обучающее	1	«Береги свое здоровье»	спортзал	Наблюдение
30	10	30	17.30-17.55	Итоговое	1	С.Р. «Спртландия №2»	спортзал	Наблюдение
31	10	31	16.00-16.35	обучающее	1	«Почему мы двигаемся»	спортзал	Наблюдение
Ноябрь № 5. Веселый тренинг: «Самолеты», (9ч.)								
32	11	01	16.00-16.35	Игровое	1	«Самолёты»	Спортзал	Наблюдение
33	11	06	17.30-17.55	Обучающее	1	«Ловкие зверята»	Спортзал	Наблюдение
34	11	07	16.00-16.35	Обучающее	1	«В гостях у солнышка»	Спортзал	Наблюдение
35	11	08	16.00-16.35	Закрепление	1	«Вот так ножки»	Спортзал	Наблюдение
36	11	11	18.20 - 18.55	Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортзал	Наблюдение
37	11	13	17.30-17.55	Обучающее	1	«Пойдём в поход»	Спортзал	Наблюдение
38	11	14	16.00-16.35	Итоговое	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортзал	Наблюдение
39	11	15	16.00-16.35	Обучающее	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортзал	Наблюдение
40	11	18	18.20 - 18.55	Обучающее	1	«Пойдем в поход»	Спортзал	Опрос
Ноябрь №6. Весёлый тренинг «Птица» (8 ч.)								
41	11	20	17.30-17.55	Обучающее	1	«Птица»	Спортзал	Наблюдение
42	11	21	16.00-16.35	Игровое	1	«Ловкие ножки»	Спортзал	Наблюдение
43	11	22	16.00-16.35	Закрепление	1	«Поможем лунтику»	Спортзал	Наблюдение
44	11	25	18.20 - 18.55	Закрепление	1	«Гимнастическая стенка»	Спортзал	Наблюдение
45	11	27	17.30-17.55	Закрепление	1	«Ловкие прыгуны»	Спортзал	Наблюдение
46	11	28	16.00-16.35	Игровое	1	«Самолеты на посадку»	Спортзал	Наблюдение
47	11	29	16.00-16.35	Итоговое	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	Наблюдение
48	12	02	18.20 - 18.55	Игровое	1	«В гости к лесным зверям»	спортзал	Наблюдение
Декабрь. №7. Веселый тренинг: «Зинине забавы», (8ч.)								

49	12	04	17.25-17.00	Обучающее	1	В.Т «Зимние забавы»	Спортзал	Наблюдение
50	12	05	16.00-16.35	Обучающее	1	«Красивая осанка»	Спортзал	Опрос
51	12	06	16.00-16.35	Обучающее	1	«Снежные лабиринты»	Спортзал	Опрос
52	12	09	18.20 - 18.55	Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка-зима»	Спорт Площадка.	Наблюдение
53	12	11	17.30-17.55	Закрепление	1	«гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
54	12	12	16.00-16.35	Итоговое	1	«Снежный салют»	Спортзал	Наблюдение
55	12	13	16.00-16.35	Игровое	1	«Снежок мой дружок»	Спортзал	Наблюдение
56	12	16	18.20 - 18.55	Итоговое	1	«Мы гимнасты»	Спортзал	Наблюдение
Декабрь №8. Весёлый тренинг «Плавание на байдарках» (8ч.)								
57	12	18	17.30-17.55	Обучающее	1	«Плавание на байдарках»	Спортзал	Наблюдение
58	12	19	16.00-16.35	Обучающее	1	«Весёлые кубики»	Спортзал	Наблюдение
59	12	20	16.00-16.35	Обучающее	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Наблюдение
60	12	23	18.20 - 18.55	Игровое	1	«Кот и воробышки»	Спортзал	Наблюдение
61	12	25	17.30-17.55	Обучающее	1	«Ровные спинки»	спортзал	Показ
62	12	26	16.00-16.35	Игровое	1	«В гостя у новогодней сказки»	Спортзал	Наблюдение
63	12	27	16.00-16.35	Игровое	1	«Звонкий мяч»	Спортзал	Наблюдение
64	12	30	18.20 - 18.55	Итоговое	1	С.РСпортландия №4	спортзал	Наблюдение
Январь №9. Веселый тренинг: «Карусель», (7 ч.)								
65	01	09	16.00-16.35	Закрепление	1	В, Т «Карусель»	Спортзал	Наблюдение
66	01	10	16.00-16.35	Закрепление	1	«Прыгуны»	Спортзал	Наблюдение
67	01	13	18.20 - 18.55	Закрепление	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
68	01	15	17.30-17.55	Игровое	1	«Снежинки-пушинки»	Спорт Площадка.	Наблюдение
69	01	16	16.00-16.35	Обучающее	1	«Веселая лыжня»	Спорт. площадка	Наблюдение
70	01	17	16.00-16.35	Обучающее	1	«Мы танцоры»	Спортзал	Наблюдение
71	01	20	18.20 - 18.55	Обучающее	1	«Винни пух в гостях у кролика»	Спортзал	Опрос

Январь №10. Веселый тренинг «Перебежки». (7ч.)								
72	01	22	17.30-17.55	Игровое	1	В.Т. «Перебежки»	Спортзал	Наблюдена
73	01	23	16.00-16.35	Закрепление	1	«Обручи»	Спортзал	Наблюдена
74	01	24	16.00-16.35	обучающее	1	«Вдвоемобучи» (упражнения в парах)	Спортзал	Наблюдена
75	01	27	18.20 - 18.55	Обучающее	1	«Отгадай загадки»	Спортзал	Опрос Наблюдение
76	01	29	17.30-17.55	Обучающее	1	«В снежном городе»	спорт. Площадка	Показ
77	01	30	16.00-16.35	Обучающее	1	«Гимнастические палки»	Спортзал	Наблюдение
78	01	31	16.00-16.35	Итоговое	1	С.Р «Спортландия 5»	Спортзал	Наблюдение
Февраль № 11. Веселый тренинг: «Качалка». (8 ч.)								
79	02	03	18.20 - 18.55	Закрепление	1	В.Т «Качалка»	Спортзал	Наблюдена
80	02	05	17.30-17.55	Игровое	1	«Не боимся мы кота»	Спортзал	Наблюдена
81	02	06	16.00-16.35	Итоговое	1	«Будем спортом заниматься»	Спортзал	Наблюдена
82	02	07	16.00-16.35	Обучающее	1	«Познакомимся с канатом №1»	Спортзал	Наблюдена
83	02	10	18.20 - 18.55	Обучающее	1	«Познакомимся с канатом №2»	Спортзал	Наблюдена
84	02	12	17.30-17.55	Обучающее	1	«Ловкая скакалка»	Спортзал	наблюдение
85	01	13	16.00-16.35	Игровое	1	«Лиса и зайцы»	Спортзал	Наблюдена
86	01	14	16.00-16.35	Обучающее	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	Наблюдена
Февраль № 12. Весёлый тренинг «Велосипед» (8 ч.)								
87	02	17	18.20 - 18.55	Обучающее	1	В.Т. «велосипед»	Спортзал	Наблюдена
88	02	19	17.30-17.55	Обучающее	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль»,	Спортзал	Наблюдена
89	02	20	16.00-16.35	Игровое	1	«Мой папа самый лучший» (спортивный праздник папами)	Спортзал	Наблюдена
90	02	21	16.00-16.35	Обучающее	1	«Мешочки с песком»	Спортзал	Наблюдена
91	02	26	18.20 - 18.55	Обучающее	1	«Чтоб сильным быть и ловким - всем нужна тренировка»	Спортзал	Наблюдена

92	02	27	17.30-17.55	Обучающее	1	«Весёлые мячи	Спортзал	Наблюдение
93	02	28	16.00-16.35	Обучающее	1	«Ледяные дорожки»	Спорт Пло-дка.	Показ
94	03	02	16.00-16.35	Итоговое	1	«Спртландия №6	Спортзал	Наблюдение
Март № 13. Веселые тренинги: «Колобок», (8ч.)								
95	03	04	17.30-17.55	Игровое	1	В.Т. «Колобок»	Спортзал	Наблюдение
96	03	05	16.00-16.35	Итоговое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение
97	03	06	16.00-16.35	Обучающее	1	«Самые красивые» (с мамами)	Спортзал	Наблюдение
98	03	11	17.30-17.55	Обучающее	1	«Разные дорожки»	Спорт. Площ-ка	Наблюдение
99	03	12	16.00-16.35	Обучающее	1	«Медвежата"	Спортзал	Наблюдение
100	03	13	16.00-16.35	Игровое	1	«Заячий концерт»	Спортзал	Наблюдение
101	03	16	18.20 - 18.55	Закрепление	1	«Весёлые колобок»	Спортзал	Наблюдение
102	03	18	17.30-17.55	Закрепление	1	«Знакомимся с фитболами»	Спортзал	Наблюдение
Март № 14. Весёлый тренинг «Гусеница» (9ч.)								
103	03	19	16.00-16.35	Закрепление	1	В.Т «Гусеница»	Спортзал	Наблюдение
104	03	20	16.00-16.35	Игровое	1	«В гостях у игрушек»	Спортзал	Опрос
105	03	23	18.20 - 18.55	Обучающее	1	Игровые упражнения: «Парашютисты»	Спортзал	Наблюдение
106	03	25	17.30-17.55	Обучающее	1	«К нам пришла весна»	Спортзал	Наблюдение
107	03	26	16.00-16.35	Обучающее	1	«Скакалочка превращалочка»	Спортзал	Наблюдение
108	03	27	16.00-16.35	Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортзал	Наблюдение
109	03	30	18.20 - 18.55	Закрепление	1	«Весенние витаминки»	Спортзал	Наблюдение
110	04	01	17.30-17.55	Закрепление	1	«Путешествие в страну не болейкино»	Спортзал	Наблюдение
111	04	02	16.00-16.35	Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №7»	спортзал	Наблюдение
Апрель № 15. Веселый тренинг: «Круговая тренировка» . (11ч.)								
112	04	06	16.00-16.35	обучающее	1	«Круговая тренировка»	Спортзал	Опрос

11 3	04	08	17.30- 17.55	Игровое	1	«Веселый паровозик »	Спортзал	Наблюден ие
11 4	04	09	16.00- 16.35	Итоговое	1	Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Наблюден ие
11 5	04	10	16.00- 16.35	Обучающ ие	1	« на лесенке стремянке»	Спортзал	Наблюден ие
11 6	04	13	18.20 - 18.55	Игровое	1	«Знакомимся с играми народов поволжья»	Спортзал	Наблюден ие
11 7	04	15	17.30- 17.55	Обучающ ие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюден ие
11 8	04	16	16.00- 16.35	Обучающ ие	1	«В цветочном городе»	Спортзал	Наблюден ие
11 9	04	17	16.00- 16.35	Закреплен ие	1	«Кто точно бросит»	Спортзал	Наблюден ие
12 0	04	20	18.20 - 18.55	Закреплен ие	1	«Цирк зажигает огни»	Спортзал	Наблюден ие
12 1	04	22	17.30- 17.55	Закреплен ие	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортзал	Наблюден ие
12 2	04	23	16.00- 16.35	Игровое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюден ие
Апрель № 16. Весёлый тренинг «Цветочная страна» (7 ч.)								
12 3	04	24	16.15- 16.50	Обучающ ие	1	В.Т «Цветочная страна»	Спортзал	Наблюден ие
12 4	04	27	18.20 - 18.55	Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортзал	Наблюден ие
12 5	04	29	17.30- 17.55	Обучающ ие	1	«Длинная верёвочка»	Спортзал	Наблюден ие
12 6	04	30	16.00- 16.35	Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортзал	Наблюден ие
12 7	05	04	18.20 - 18.55	Обучающ ие	1	«Сделай цветок»	Спортзал	Наблюден ие
12 8	05	06	17.30- 17.55	Обучающ ие	1	«Яркие цветочки»	спортзал	Наблюден ие
12 9	05	07	16.00- 16.35	Итоговое	1	«Спротландия №8	спортзал	Наблюден ие
Май № 17. Веселый тренинг: «АХ, ладошки» (8ч.)								
13 0	05	13	17.30- 17.55	Обучающ ие	1	В.Т. «Ах, ладошки»	Спортзал	Наблюден ие
13 1	05	14	16.00- 16.35	Игровое	1	«Позанимаемся с султанчиками»	Спортзал	Наблюден ие
13 2	05	15	16.00- 16.35	Обучающ ие	1	«Стану сильным» (Эстафета к 9 мая)	Спорт. Площ-ка	Наблюден ие
13 3	05	18	18.20 - 18.55	Итоговое	1	«Знакомимся со спортсменами» (экскурсия)	Спорткомпле кс.	Беседа.
13 4	05	20	17.30- 17.55	Обучающ ие	1	«пойдем по мостику гулять»	Спортзал	Наблюден а
13 5	05	21	16.00- 16.35	Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортзал	Наблюден а

136	04	22	16.00-16.35	Игровое	1	Упражнения прыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу	Спортзал	Наблюдение
137	04	25	18.20 - 18.55	Закрепление	1	«Ловкий шофер».	Спортзал	Эстафета
Май. Тема №18 В.Т. «Помощники, которые всегда с тобой» (7ч.)								
138	05	27	17.30-17.55	Обучающее	1	«Малыши крипыши»	Спортзал	Наблюдение
139	05	28	16.00-16.35	Обучающее	1	«Ловкие ручки»	Спорт.площадка	Наблюдение
140	05	29	16.00-16.35	Обучающее	1	Зачем носик малышам»	Спорт.площадка	Наблюдение
141	06	01	18.20 - 18.55	Обучающее	1	«Хотим быть стройными»	Спортг. площадка	Наблюдение
142	06	03	17.30-17.55	Оуючающее	1	«Зачем ножки малышам»	Спорт. Площадка	Показ
143	06	04	16.00-16.35	Игровое	1	«Поиск золотого ключика» (спортивный праздник	Спорт.площадка	Наблюдение
144	06	05	16.00-16.35	Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №9»	Спорт. Площадка	Наблюдение
Итого 144 часа.								

**Календарно- учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
на 2019-2020 учебный год**

Четвёртый год обучения (1 группа)

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I. Веселый тренинг «Цапля», (5 ч.)								
1	09	09	16.50-17.25	Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения	Спортзал	Опрос
2	09	10	17.30-18.00	Вводное	1	В.Т «Цапля»	Спортзал	Наблюдение
3	09	11	16.50-17.20	Обучающее	1	Разучивание 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	Спортзал	Наблюдение
4	09	13	17.50-18.20	Закрепляющие	1	Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке боком приставным шагом через набивные мячи.	Спортзал	Наблюдение

						Перебрасывание мячей в парах двумя руками снизу, двумя руками из-за головы		
5	09	16	16.50-17.25	Игровое	1	Отрабатывать технику выполнений: 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	Спортзал	Наблюдение
Сентябрь 2. Весёлый тренинг: «Оловянный солдатик»(7 ч.)								
6	09	17	17.30-18.00	Обучающее	1	«Оловянный солдатик»	Спортзал	Наблюдение
7	09	18	17.30-18.00	Обучающее	1	Разучивание ОРУ с мячом 1.Перебрасывание мячей в парах из-за головы 2. Подлезание под шнур с изменением высоты. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками пробковой лестницы 4.Лазание по гимнастической стенке, вис	Спортзал	Наблюдение
8	09	20	17.50-18.20	Закрепляющие	1	Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке боком приставным шагом через набивные мячи. Перебрасывание мячей в парах двумя руками снизу, двумя руками из-за головы	Спортзал	Наблюдение
9	09	23	16.50-17.25	Игровое	1	Отрабатывать технику выполнений: 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	Спортзал	Наблюдение
10	09	24	17.30-18.00	Обучающее	1	Игровые упражнения 1.«Пингвины» 2. «Догони свою пару	Спортзал	Наблюдение
11	09	25	16.50-17.20	Обучающее	1	Разучивание упражнений: подлезание под шнур,	Спортзал	Наблюдение

						не касаясь руками пол, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками		
12	09	27	17.50-18.20	Итоговое	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортзал	Наблюдение
Октябрь № 3. Веселый тренинг: «Если будет так трудно» (11 ч.)								
13	09	30	16.50-17.25	Закрепляющие	1	«Я и моё тело»	Спортзал	Наблюдение
14	10	01	17.30-18.00	Игровое	1	«Передай мяч»	Спортзал	Наблюдение
15	10	02	17.50-18.20	Игровое	1	«В гостях у Айболита»	Спортзал	Наблюдение
16	10	04	16.50-17.25	Обучающее	1	«Весёлые лужицы»	Спортзал	Наблюдение
17	10	07	16.50-17.25	Итоговое	1	«В гости к лесовичку»	Спортзал	Наблюдение
18	10	08	17.30-18.00	Закрепление	1	«Оловянный солдатик»	Спортзал	Наблюдение
19	10	09	16.50-17.20	Игровое	1	«Трамвай».	Спортзал	Наблюдение
20	10	11	17.50-18.20	Обучающее	1	«Карусели»	Спортзал	Наблюдение
21	10	14	16.50-17.25	Обучающее	1	«Достань платочек»	Спортзал	Наблюдение
22	10	15	17.30-18.00	Закрепление	1	«Перелёт птиц» №1	Спортзал	Наблюдение
23	10	16	17.50-18.20	Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортзал	Наблюдение
4. Веселый тренинг: «Юные спортсмены» (8ч.)								
24	10	18	17.50-18.20	Обучающее	1	В.Т «Мир вокруг нас»	Спортзал	Наблюдение
25	10	21	16.50-17.20	Обучающее	1	«В царстве золотой осени»	Спортзал	Наблюдение
26	10	22	17.50-18.20	Закрепление	1	«Весёлые матрешки»	Спортзал	Наблюдение
27	10	23	16.50-17.25	Обучающее	1	«Что такое правильная осанка»	спортзал	Наблюдение
28	10	25	17.50-18.20	Игровое	1	«Чудо остров»	спортзал	Наблюдение
29	10	28	16.50-17.25	Обучающее	1	«Береги свое здоровье»	спортзал	наблюдение
30	10	29	17.30-18.00	Итоговое	1	С.Р. «Спртландия №2»	спортзал	Наблюдение
31	11	30	16.50-17.20		1	«Почему мы двигаемся»	спортзал	Наблюдение
Ноябрь № 5. Веселый тренинг: «Самолеты», (9ч.)								
32	11	01	17.50-18.20	Игровое	1	«Самолёты»	Спортзал	Наблюдение
33	11	05	17.30-	Обучающее	1	«Ловкие зверята»	Спортзал	Наблюдение

			18.00	ие			л	а
34	11	06	16.50-17.20	Обучающ ие	1	«В гостях у солнышка»	Спортза л	Наблюден ие
35	11	08	17.50-18.20	Закреплен ие	1	«Вот так ножки»	Спортза л	Наблюден а
36	11	11	16.50-17.25	Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортза л	Наблюден а
37	11	12	17.30-18.00	Обучающ ие	1	«Пойдём в поход»	Спортза л	Наблюден а
38	11	13	16.50-17.20	Итоговое	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортза л	Наблюден а
39	11	15	17.50-18.20	Обучающ ие	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортза л	Наблюден а
40	11	18	16.50-17.20	Обучающ ие	1	«Пойдем в поход»	Спортза л	Опрос
Ноябрь № 6. Весёлый тренинг «Птица» ОРУ (8 ч.)								
41	11	19	17.30-18.00	Обучающ ие	1	«Птица»	Спортза л	Наблюден а
42	11	20	16.50-17.20	Игровое	1	«Ловкие ножки»	Спортза л	Наблюден а
43	11	22	17.50-18.20	Закреплен ие	1	«Поможем лунтику»	Спортза л	Наблюден а
44	11	25	16.50-17.25	Закреплен ие	1	«Гимнастическая стенка»	Спортза л	Наблюден а
45	11	26	17.30-18.00	Закреплен ие	1	«Ловкие прыгуны»	Спортза л	Наблюден а
46	11	27	16.50-17.20	Игровое	1	«Самолеты на посадку»	Спортза л	Наблюден а
47	11	29	17.50-18.20	Игровое	1	«В гости к лесным зверям»	спортзал	Наблюден а
48	11			Итоговое	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	Наблюден а
Декабрь. Тема №7. Веселый тренинг: «Зимние забавы», (8ч.)								
49	12	02	16.50-17.25	Обучающ ие	1	В.Т «Зимние забавы»	Спортза л	Наблюден а
50	12	03	17.30-18.00	Обучающ ие	1	«Красивая осанка»	Спортза л	Опрос
51	12	04	16.50-17.20	Обучающ ие	1	«Снежные лабиринты»	Спортза л	Опрос
52	12	06	17.50-18.20	Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка- зима»	Спорт Площадк а.	Наблюден а
53	12	09	16.50-17.25	Закреплен ие	1	«гимнастическая скамья»	Спортза л	Наблюден а
54	12	10	17.30-18.00	Итоговое	1	«Снежный салют»	Спортза л	Наблюден а
55	12	11	16.50-17.20	Игровое	1	. «Снежок мой дружок»	Спортза л	Наблюден а
56	12	13	17.50-18.20	Итоговое	1	«Мы гимнасты»	Спортза л	Наблюден а
Декабрь №8. Весёлый тренинг «Морская звезда» (8ч.)								

57	12	16	16.50-17.25	Обучающее	1	«Морская звезда»	Спортзал	Наблюдение
58	12	17	17.30-18.00	Обучающее	1	«Морские жители»	Спортзал	Наблюдение
59	12	18	16.50-17.20	Обучающее	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Наблюдение
60	12	20	17.50-18.20	Игровое	1	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))	Спортзал	Наблюдение
61	12	23	16.50-17.25	Обучающее	1	«Ровные спинки»	спортзал	Показ
62	12	24	17.30-18.00	Игровое	1	«В гостях у новогодней сказки»	Спортзал	Наблюдение
63	12	25	16.50-17.20	Игровое	1	«Звонкий мяч»	Спортзал	Наблюдение
64	12	27	17.50-18.20	Итоговое	1	С.РСпортландия №4 Мониторинг.	спортзал	Наблюдение
Январь № 9. Веселые тренировки: «Карусель», (7 ч.)								
65	12	30		Закрепление	1	В, Т «Карусель»	Спортзал	Наблюдение
66	12	31		Закрепление	1	«Прыгуны»	Спортзал	Наблюдение
67	01	10		Закрепление	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
68	01	13	16.50-17.25	Игровое	1	«Снежинки-пушинки»	Спорт Площадка	Наблюдение
69	01	14	17.30-18.00	Обучающее	1	«Веселая лыжня»	Спорт. площадка	Наблюдение
70	01	15	16.50-17.20	Обучающее	1	«Мы танцоры»	Спортзал	Наблюдение
71	01	17	17.50-18.20	Обучающее	1	«Винни пух в гостях у кролика»	Спортзал	Опрос
Январь № 10. Веселый тренинг «Затейники». (7ч.)								
72	01	20	16.50-17.25	Игровое	1	В.Т. «Затейники»	Спортзал	Наблюдение
73	01	21	17.30-18.00	Закрепление	1	«Обручи»	Спортзал	Наблюдение
74	01	22	16.50-17.20	обучающее	1	«Вдвоем обучи» (упражнения в парах)	Спортзал	Наблюдение
75	01	24	17.50-18.20	Обучающее	1	«Отгадай загадки»	Спортзал	Опрос Наблюдение

76	01	27	16.50-17.25	Обучающее	1	«В снежном городе»	спорт. Площадка	Показ
77	01	28	17.30-18.00	Обучающее	1	«Гимнастические палки»	Спортзал	Наблюдение
78	01	29	16.50-17.20	Итоговое	1	С.Р «Спортландия 5»	Спортзал	Наблюдение
Февраль № 11. Веселые тренинги: «В гости к лесным зверям». (8 ч.)								
79	01	31	17.50-18.20	Закрепление	1	В.Т «В гости к лесным зверям»	Спортзал	Наблюдение
80	02	03	16.50-17.25	Игровое	1	«Не боимся мы кота»	Спортзал	Наблюдение
81	02	04	17.30-18.00	Итоговое	1	«Будем спортом заниматься»	Спортзал	Наблюдение
82	02	05	16.50-17.20	Обучающее	1	«Познакомимся с канатом №1»	Спортзал	Наблюдение
83	02	07	17.50-18.20	Обучающее	1	«Познакомимся с канатом №2»	Спортзал	Наблюдение
84	02	10	16.50-17.25	Обучающее	1	«Ловкая скакалка»	Спортзал	наблюдение
85	02	11	17.30-18.00	Игровое	1	«Лиса и зайцы»	Спортзал	Наблюдение
86	02	12	16.50-17.20	Обучающее	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	Наблюдение
Февраль № 12. Весёлый тренинг «Играем в игры» (8 ч.)								
87	02	14	17.50-18.20	Обучающее	1	В.Т. «велосипед»	Спортзал	Наблюдение
88	02	17	16.50-17.25	Обучающее	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль»,	Спортзал	Наблюдение
89	02	18	17.30-18.00	Игровое	1	«Мой папа самый лучший» (спортивный праздник папами)	Спортзал	Наблюдение
90	02	19	16.50-17.20	Обучающее	1	«Мешочки с песком»	Спортзал	Наблюдение
91	02	21	17.50-18.20	Обучающее	1	«Чтоб сильным быть и ловким - всем нужна тренировка»	Спортзал	Наблюдение
92	02	25	17.30-18.00	Обучающее	1	«Весёлые мячи	Спортзал	Наблюдение
93	02	26	16.50-17.20	Обучающее	1	«Ледяные дорожки»	Спорт Площадка	Показ
94	02	28	17.50-18.20	Итоговое	1	«Спортландия №6	Спортзал	наблюдение
Март № 13. Веселые тренинги: «В лесу», (8ч.)								
95	03	02	16.50-17.25	Игровое	1	В.Т. «В лесу»	Спортзал	Наблюдение
96	03	03	17.30-	Итоговое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение



4 год
обучения.doc

			18.00				л	а
97	03	04	16.50-17.20	Обучающее	1	«Самые красивые» (с мамами)	Спортзал	Наблюдение
98	03	06	17.50-18.20	Обучающее	1	«Разные дорожки»	Спорт. Площ-ка	Наблюдение
99	03	10	16.50-17.25	Обучающее	1	«Медвежата»	Спортзал	Наблюдение
100	03	11	17.30-18.00	Игровое	1	«Заячий концерт»	Спортзал	Наблюдение
101	03	13	16.50-17.20	Закрепление	1	«Весёлые колобок»	Спортзал	Наблюдение
102	03	14	17.50-18.20	Закрепление	1	«Знакомимся с фитболами»	Спортзал	Наблюдение
Март № 14. Весёлый тренинг «Гусеница» (9ч.)								
103	03	16	16.50-17.25	Закрепление	1	В.Т «Гусеница»	Спортзал	Наблюдение
104	03	17	17.30-18.00	Игровое	1	«В гостях у игрушек»	Спортзал	Опрос
105	03	18	16.50-17.20	Обучающее	1	Игровые упражнения: «Парашютисты»	Спортзал	Наблюдение
106	03	20	17.50-18.20	Обучающее	1	«К нам пришла весна»	Спортзал	Наблюдение
107	03	23	16.50-17.25	Обучающее	1	«Скакалочка превращалочка»	Спортзал	Наблюдение
108	02	24	17.30-18.00	Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортзал	Наблюдение
109	02	25	16.50-17.20	Закрепление	1	«Весенние витаминки»	Спортзал	Наблюдение
110	03	27	17.50-18.20	Закрепление	1	«Путешествие в страну не болейкино»	Спортзал	наблюдение
111	03	30	16.50-17.25	Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №7»	спортзал	Наблюдение
Апрель № 15. Веселый тренинг: «Тренировка» . (11ч.)								
112	03	31	17.30-18.00	обучающее	1	«Тренировка»	Спортзал	Опрос
113	04	01	16.50-17.20	Игровое	1	«Веселый паровозик»	Спортзал	Наблюдение
114	04	03	17.50-18.20	Итоговое	1	Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Наблюдение
115	04	06	16.50-17.25	Обучающее	1	« на лесенке стремянке»	Спортзал	Наблюдение
116	04	07	17.30-18.00	Игровое	1	«Знакомимся с играми народов Поволжья»	Спортзал	Наблюдение
117	04	08	16.50-17.20	Обучающее	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение

11 8	04	10	17.50- 18.20	Обучающ ие	1	«В цветочном городе»	Спортза л	Наблюден ие
11 9	04	13	16.50- 17.25	Закреплен ие	1	«Кто точно бросит»	Спортза л	Наблюден ие
12 0	04	14	17.30- 18.00	Закреплен ие	1	«Цирк зажигает огни»	Спортза л	Наблюден ие
12 1	04	15	16.50- 17.20	Закреплен ие	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортза л	Наблюден ие
12 2	04	17	17.50- 18.20	Игровое	1	«Будь здоров»	Спортза л	Наблюден ие
Апрель № 16. Весёлый тренинг «Цирк зажигает огни» (7 ч.)								
12 3	04	20	16.50- 17.25	Обучающ ие	1	В.Т «Цветочная страна»	Спортза л	Наблюден ие
12 4	04	21	17.30- 18.00	Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортза л	Наблюден ие
12 5	04	22	16.50- 17.20	Обучающ ие	1	«Длинная верёвочка»	Спортза л	Наблюден ие
12 6	04	24	17.50- 18.20	Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортза л	Наблюден ие
12 7	04	27	16.50- 17.25	Обучающ ие	1	«Сделай цветок»	Спортзал	наблюден ие
12 8	04	28	17.30- 18.00	Обучающ ие	1	«Яркие цветочки»	спортзал	наблюден ие
12 9	04	29	16.50- 17.20	Итоговое	1	«Спротландия №8	спортзал	наблюден ие
Май № 17. Веселый тренинг: «АХ, ладошки» (8ч.)								
13 0	05	04	16.50- 17.25	Обучающ ие	1	В.Т. «Ах, ладошки»	Спортза л	Наблюден ие
13 1	05	05	17.30- 18.00	Игровое	1	«Позанимаемся с султанчиками»	Спортза л	Наблюден ие
13 2	05	06	16.50- 17.20	Обучающ ие	1	«Стану сильным» (Эстафета к 9 мая)	Спорт. Площ-ка	Наблюден ие
13 3	05	08	17.50- 18.20	Итоговое	1	«Знакомимся со спортсменами» (экскурсия)	Спортком плекс.	Беседа.
13 4	05	12	17.30- 18.00	Обучающ ие	1	«пойдем по мостику гулять»	Спортза л	Наблюден а
13 5	05	13	16.50- 17.20	Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортза л	Наблюден а
13 6	04	15	17.50- 18.20	Игровое	1	Упражнения прыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу	Спортза л	Наблюден а
13 7	04	18	16.50- 17.20	Закреплен ие	1	«Ловкий шофер».	Спортза л	Эстафета
Май. Тема №18 В.Т. «В гостях у царя Нептуна»» (7ч.)								
13 8	05	19	17.30- 18.00	Обучающ ие	1	«Малыши крипыши» Мониторинг.	Спортза л	Наблюден а
13 9	05	20	16.50-	Обучающ	1	«Ловкие ручки»	Спорт.пл	Наблюден ие

			17.20	ие			ощадка	
140	05	22	17.50-18.20	Обучающее	1	Зачем носик малышам»	Спорт.площадка	Наблюдение
141	05	25	16.50-17.25	Обучающее	1	«Хотим быть стройными»	Спорт.площадка	Наблюдение
142	05	26	17.30-18.00	Оуючающее	1	«Зачем ножки малышам»	Спорт.Площадка	Показ
143	05	27	16.50-17.20	Игровое	1	«Зачем ножки малышам №2»	Спорт.площадка	Наблюдение
144	05	29	17.50-18.20	итоговое		Спортивный праздник: «Здравствуй лето»	Спорт.площадка	Наблюдение
Итого : 144 ч								

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
на 2019-2020 учебный год**

Четвёртый год обучения (2группа)

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I. Веселый тренинг «На огороде», (5 ч.)								
1	09	09	17.35-18.10	Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения	Спортзал	Опрос
2	09	10	18.10-18.45	Вводное	1	«Я здоровье берегу сам себе я помогу»	Спортзал	Наблюдение
3	09	12	17.05-17.40	Обучающее	1	«Морковки»	Спортзал	Наблюдение
4	09	13	18.30-19.00	Закрепляющие	1	«Огурчики и помидорчики»	Спортзал	Наблюдение
5	09	16	17.35-18.10	Игровое	1	«Мышки-труженицы»	Спортзал	Наблюдение
Сентябрь 2. Весёлый тренинг: «Лесные приключения»(7 ч.)								
6	09	17	18.10-18.45	Обучающее	1	«Любопытные козлята»	Спортзал	Наблюдение
7	09	19	17.05-17.40	Обучающее	1	«Раки и муравьишки»	Спортзал	Наблюдение
8	09	20	18.30-19.00	Закрепляющие	1	«Готовимся к зиме»	Спортзал	Наблюдение
9	09	23	17.35-18.10	Игровое	1	«Зайчишки плутишки»	Спортзал	Наблюдение
10	09	24	18.10-18.45	Обучающее	1	«Гномики выручают друга из беды»	Спортзал	Наблюдение
11	09	26	17.05-17.40	Обучающее	1	« В гости к графу листопаду»	Спортзал	Наблюдение
12	09	27	18.30-	Итоговое	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортзал	Наблюдение

			19.00				л	а
Октябрь 3. Веселые тренинги: «Оловянный солдатик» (11 ч.)								
13	09	30	17.35-18.10	Закрепляющие	1	«Оловянные солдатики» №1	Спортзал	Наблюдение
14	10	01	18.10-18.45	Игровое	1	«Передай мяч»	Спортзал	Наблюдение
15	10	03	17.05-17.40	Игровое	1	«Веселые пингвины»	Спортзал	Наблюдение
16	10	04	18.30-19.00	Обучающее	1	«Весёлые лужицы»	Спортзал	Наблюдение
17	10	07	17.35-18.10	Итоговое	1	«В гости к лесовичку»	Спортзал	Наблюдение
18	10	08	18.10-18.45	Закрепление	1	«Оловянный солдатик» №2	Спортзал	Наблюдение
19	10	10	17.05-17.40	Игровое	1	«Трамвай».	Спортзал	Наблюдение
20	10	11	18.30-19.00	Обучающее	1	«Карусели»	Спортзал	Наблюдение
21	10	14	17.35-18.10	Обучающее	1	«Достань платочек»	Спортзал	Наблюдение
22	10	15	18.10-18.45	Закрепление	1	«Перелёт птиц» №1	Спортзал	Наблюдение
23	10	17	17.05-17.40	Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортзал	Наблюдение
4. Веселый тренинг: «Мир вокруг нас» (8ч.)								
24	10	18	18.30-19.00	Обучающее	1	В.Т «Мир вокруг нас»	Спортзал	Наблюдение
25	10	21	17.35-18.10	Обучающее	1	«Смешарики»	Спортзал	Наблюдение
26	10	22	18.10-18.45	Закрепление	1	«Весёлые матрешки»	Спортзал	Наблюдение
27	10	24	17.05-17.40	Обучающее	1	«Что такое правильная осанка»	спортзал	Наблюдение
28	10	25	18.10-18.45	Игровое	1	«Мотыльки»	спортзал	Наблюдение
29	10	28	17.35-18.10	Обучающее	1	«Береги свое здоровье»	спортзал	Наблюдение
30	10	29	18.10-18.45	Итоговое	1	С.Р. «Спртландия №2»	спортзал	Наблюдение
31	11	31	17.05-17.40		1	«Почему мы двигаемся»	спортзал	Наблюдение
Ноябрь 4. Веселый тренинг: «Самолеты», (9ч.)								
32	11	01	18.30-19.00	Игровое	1	«Самолёты»	Спортзал	Наблюдение
33	11	05	18.10-18.45	Обучающее	1	«Ловкие зверята»	Спортзал	Наблюдение
34	11	07	17.05-17.40	Обучающее	1	«В гостях у солнышка»	Спортзал	Наблюдение
35	11	08	18.30-19.00	Закрепление	1	«Вот так ножки»	Спортзал	Наблюдение
36	11	11	17.35-	Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортзал	Наблюдение

			18.10				л	а
37	11	12	18.10-18.45	Обучающее	1	«Пойдём в поход»	Спортзал	Наблюдение
38	11	14	17.05-17.40	Итоговое	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортзал	Наблюдение
39	11	15	18.30-19.00	Обучающее	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортзал	Наблюдение
40	11	18	17.35-18.10	Обучающее	1	«Пойдем в поход»	Спортзал	Опрос
Ноябрь 5. Весёлый тренинг «Птица» ОРУ (8 ч.)								
41	11	19	18.10-18.45	Обучающее	1	«Птица»	Спортзал	Наблюдение
42	11	21	17.05-17.40	Игровое	1	«Ловкие ножки»	Спортзал	Наблюдение
43	11	22	18.30-19.00	Закрепление	1	«Поможем лунтику»	Спортзал	Наблюдение
44	11	25	17.35-18.10	Закрепление	1	«Гимнастическая стенка»	Спортзал	Наблюдение
45	11	26	18.10-18.45	Закрепление	1	«Ловкие прыгуны»	Спортзал	Наблюдение
46	11	28	17.05-17.40	Игровое	1	«Самолеты на посадку»	Спортзал	наблюдение
47	11	29	18.30-19.00	Игровое	1	«В гости к лесным зверям»	спортзал	наблюдение
48	11	30	18.30-19.00	Итоговое	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	наблюдение
Декабрь. Тема №6. Веселый тренинг: «Зинине забавы», (8ч.)								
49	12	02	17.35-18.10	Обучающее	1	В.Т «Зимние забавы»	Спортзал	Наблюдение
50	12	03	18.10-18.45	Обучающее	1	«Красивая осанка»	Спортзал	Опрос
51	12	05	17.05-17.40	Обучающее	1	«Снежные лабиринты»	Спортзал	Опрос
52	12	06	18.30-19.00	Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка-зима»	Спорт Площадка.	Наблюдение
53	12	09	17.35-18.10	Закрепление	1	«гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
54	12	10	18.10-18.45	Итоговое	1	«Снежный салют»	Спортзал	Наблюдение
55	12	12	17.05-17.40	Игровое	1	. «Снежок мой дружок»	Спортзал	Наблюдение
56	12	13	18.30-19.00	Итоговое	1	«Мы гимнасты»	Спортзал	Наблюдение
Декабрь 7. Весёлый тренинг «Плавание на байдарках» (8ч.)								
57	12	16	17.35-18.10	Обучающее	1	«Плавание на байдарках»	Спортзал	Наблюдение
58	12	17	18.10-18.45	Обучающее	1	«Весёлые кубики»	Спортзал	Наблюдение
59	12	19	17.05-	Обучающ	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Наблюдение

			17.40	ие			л	а
60	12	20	18.30-19.00	Игровое	1	«Кот и воробышки»	Спортзал	Наблюдение
61	12	23	17.35-18.10	Обучающее	1	«Ровные спинки»	спортзал	Показ
62	12	24	18.10-18.45	Игровое	1	«В гостях у новогодней сказки»	Спортзал	Наблюдение
63	12	26	17.05-17.40	Игровое	1	«Звонкий мяч»	Спортзал	Наблюдение
64	12	27	18.30-19.00	Итоговое	1	С.РСпортландия №4	спортзал	Наблюдение
Январь 8. Веселые тренировки: «Карусель», (7 ч.)								
65	12	30	17.35-18.10	Закрепление	1	В, Т «Карусель»	Спортзал	Наблюдение
66	12	31	18.10-18.45	Закрепление	1	«Прыгуны»	Спортзал	Наблюдение
67	01	09	17.05-17.40	Закрепление	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
68	01	10	18.30-19.00	Игровое	1	«Снежинки-пушинки»	Спорт Площадка	Наблюдение
69	01	13	17.35-18.10	Обучающее	1	«Веселая лыжня»	Спорт. площадка	Наблюдение
70	01	14	18.10-18.45	Обучающее	1	«Мы танцоры»	Спортзал	Наблюдение
71	01	16	17.05-17.40	Обучающее	1	«Винни пух в гостях у кролика»	Спортзал	Опрос
Январь 9. Веселый тренинг «Перебежки». (7ч.)								
72	01	17	18.30-19.00	Игровое	1	В.Т. «Перебежки»	Спортзал	Наблюдение
73	01	20	17.35-18.10	Закрепление	1	«Обручи»	Спортзал	Наблюдение
74	01	21	18.10-18.45	обучающее	1	«Вдвоемобучи» (упражнения в парах)	Спортзал	Наблюдение
75	01	23	17.05-17.40	Обучающее	1	«Отгадай загадки»	Спортзал	Опрос Наблюдение
76	01	24	18.30-19.00	Обучающее	1	«В снежном городе»	спорт. Площадка	Показ
77	01	27	17.35-18.10	Обучающее	1	«Гимнастические палки»	Спортзал	Наблюдение
78	01	28	18.10-18.45	Итоговое	1	С.Р «Спортландия 5»	Спортзал	Наблюдение
Февраль 10. Веселые тренировки: «Качалка». ОРУ (8 ч.)								
79	01	30	17.05-17.40	Закрепление	1	В.Т «Качалка»	Спортзал	Наблюдение

80	01	31	18.30-19.00	Игровое	1	«Не боимся мы кота»	Спортзал	Наблюдена
81	02	03	17.35-18.10	Итоговое	1	«Будем спортом заниматься»	Спортзал	Наблюдена
82	02	04	18.10-18.45	Обучающее	1	«Познакомимся с канатом №1»	Спортзал	Наблюдена
83	02	06	17.05-17.40	Обучающее	1	«Познакомимся с канатом №2»	Спортзал	Наблюдена
84	02	07	18.30-19.00	Обучающее	1	«Ловкая скакалка»	Спортзал	наблюдение
85	02	10	17.35-18.10	Игровое	1	«Лиса и зайцы»	Спортзал	Наблюдена
86	02	11	18.10-18.45	Обучающее	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	Наблюдена
Февраль 11. Весёлый тренинг «Велосипед» (8 ч.)								
87	02	13	17.05-17.40	Обучающее	1	В.Т. «велосипед»	Спортзал	Наблюдена
88	02	14	18.30-19.00	Обучающее	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль»,	Спортзал	Наблюдена
89	02	17	17.35-18.10	Игровое	1	«Мой папа самый лучший» (спортивный праздник папами)	Спортзал	Наблюдена
90	02	18	18.10-18.45	Обучающее	1	«Мешочки с песком»	Спортзал	Наблюдена
91	02	20	17.05-17.40	Обучающее	1	«Чтоб сильным быть и ловким - всем нужна тренировка»	Спортзал	Наблюдена
92	02	21	18.30-19.00	Обучающее	1	«Весёлые мячи	Спортзал	Наблюдена
93	02	25	18.10-18.45	Обучающее	1	«Ледяные дорожки»	Спорт Пло-дка.	показ
94	02	27	17.05-17.40	Итоговое	1	«Спртландия №6	Спортзал	надлюдение
Март 12. Веселые тренинги: «Колобок», (8ч.)								
95	02	28	18.30-19.00	Игровое	1	В.Т. «Колобок»	Спортзал	Наблюдена
96	03	02	17.35-18.10	Итоговое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдена
97	03	03	18.10-18.45	Обучающее	1	«Самые красивые» (с мамами)	Спортзал	Наблюдена
98	03	05	17.05-17.40	Обучающее	1	«Разные дорожки»	Спорт. Площ-ка	Наблюдена
99	03	06	18.30-19.00	Обучающее	1	«Медвежата"	Спортзал	Наблюдение
100	03	10	17.05-	Игровое	1	«Заячий концерт»	Спортзал	Наблюдение

			17.40				л	
10 1	03	12	17.05- 17.40	Закреплен ие	1	«Весёлый колобок»	Спортза л	Наблюден ие
10 2	03	13	18.30- 19.00	Закреплен ие	1	«Знакомимся с фитболами»	Спортза л	Наблюден ие
Март 13. Весёлый тренинг «Гусеница» (9ч.)								
10 3	03	16	17.35- 18.10	Закреплен ие	1	В.Т «Гусеница»	Спортза л	Наблюден ие
10 4	03	17	18.10- 18.45	Игровое	1	«В гостях у игрушек»	Спортза л	Опрос
10 5	03	19	17.05- 17.40	Обучающ ие	1	Игровые упражнения: «Парашютисты»	Спортза л	Наблюден ие
10 6	03	20	18.30- 19.00	Обучающ ие	1	«К нам пришла весна»	Спортза л	Наблюден ие
10 7	03	23	17.35- 18.10	Обучающ ие	1	«Скакалочка превращалочка»	Спортза л	Наблюден ие
10 8	03	24	18.10- 18.45	Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортза л	Наблюден ие
10 9	03	26	17.05- 17.40	Закреплен ие	1	«Весенние витаминки»	Спортза л	Наблюден ие
11 0	03	27	18.30- 19.00	Закреплен ие	1	«Путешествие в страну не болейкино»	Спортза л	наблюден ие
11 1	03	30	17.35- 18.10	Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №7»	спортзал	Наблюден ие
Апрель 14. Веселый тренинг: «Круговая тренировка» . (11ч.)								
11 2	03	31	18.10- 18.45	обучающ ие	1	«Круговая тренировка»	Спортза л	Опрос
11 3	04	02	17.05- 17.40	Игровое	1	«Веселый паровозик »	Спортза л	Наблюден ие
11 4	04	03	18.30- 19.00	Итоговое	1	Упражнения со скакалкой.	Спортза л	Наблюден ие
11 5	04	06	17.35- 18.10	Обучающ ие	1	« на лесенке стремянке»	Спортза л	Наблюден ие
11 6	04	07	18.10- 18.45	Игровое	1	«Знакомимся с играми народов поволжья»	Спортза л	Наблюден ие
11 7	04	09	17.05- 17.40	Обучающ ие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортза л	Наблюден ие
11 8	04	10	18.30- 19.00	Обучающ ие	1	«В цветочном городе»	Спортза л	Наблюден ие
11 9	04	13	17.05- 17.40	Закреплен ие	1	«Кто точно бросит»	Спортза л	Наблюден ие
12 0	04	14	18.30- 19.00	Закреплен ие	1	«Цирк зажигает огни»	Спортза л	Наблюден ие
12 1	04	16	17.05- 17.40	Закреплен ие	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортза л	Наблюден ие

12 2	04	17	18.30- 19.00	Игровое	1	«Будь здоров»	Спортза л	Наблюден ие
Апрель 15. Весёлый тренинг «Цветочная страна» (7 ч.)								
12 3	04	20	17.35- 18.10	Обучающ ие	1	В.Т «Цветочная страна»	Спортза л	Наблюден ие
12 4	04	21	18.10- 18.45	Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортза л	Наблюден ие
12 5	04	23	17.05- 17.40	Обучающ ие	1	«Длинная верёвочка»	Спортза л	Наблюден ие
12 6	04	24	18.30- 19.00	Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортза л	Наблюден ие
12 7	04	27	17.35- 18.10	Обучающ ие	1	«Сделай цветок»	Спртзал	наблюден ие
12 8	04	28	18.10- 18.45	Обучающ ие	1	«Яркие цветочки»	спортзал	наблюден ие
12 9	04	30	17.05- 17.40	Итоговое	1	«Спротландия №8	спортзал	наблюден ие
Май 16. Веселый тренинг: «АХ, ладошки» (8ч.)								
13 0	05	04	17.35- 18.10	Обучающ ие	1	В.Т. «Ах, ладошки»	Спортза л	Наблюден ие
13 1	05	05	18.10- 18.45	Игровое	1	«Позанимаемся с султанчиками»	Спортза л	Наблюден ие
13 2	05	07	17.05- 17.40	Обучающ ие	1	«Стану сильным» (Эстафета к 9 мая)	Спорт. Площ-ка	Наблюден ие
13 3	05	08	18.30- 19.00	Итоговое	1	«Знакомимся со спортсменами» (экскурсия)	Спортком плекс.	Беседа.
13 4	05	12	18.10- 18.45	Обучающ ие	1	«пойдем по мостику гулять»	Спортза л	Наблюден а
13 5	05	14	17.05- 17.40	Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортза л	Наблюден а
13 6	04	15	18.30- 19.00	Игровое	1	Упражнения прыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу	Спортза л	Наблюден а
13 7	04	18	17.35- 18.10	Закреплен ие	1	«Ловкий шофер».	Спортза л	Эстафета
Май. Тема №18 В.Т. «Помощники которые всегда с тобой» (7ч.)								
13 8	05	19	18.10- 18.45	Обучающ ие	1	«Малыши крипыши»	Спортза л	Наблюден а
13 9	05	21	17.05- 17.40	Обучающ ие	1	«Ловкие ручки»	Спорт.пл ощадка	Наблюден ие
14 0	05	22	18.30- 19.00	Обучающ ие	1	Зачем носик малышам»	Спорт.пл ощадка	Наблюден ие
14 1	05	25	17.35- 18.10	Обучающ ие	1	«Хотим быть стройными»	Спортт. площадк а	Наблюден ие
14 2	05	26	18.10- 18.45	Оуючающ ие	1	«Зачем ножки малышам»	Спорт. Площадк а	Показ
14 3	05	28	17.05-	Игровое	1	«Зачем ножки малышам	Спорт.пл	Наблюден ие

			17.40			№2»	ощадка	
14 4	06	29	18.30- 19.00	Итоговое	1	С.П. «Здравствуй лето!»	Спорт.пл ощадка	Наблюден ие
Итого: 144 ч								