

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

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

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ЦДТ
Г.Г.Фассахова
Приказ № 75-18
от «31» 08 2021 г.



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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 3 до 7 лет

Срок реализации: 4 года

Автор составитель:
Синякова Елена Евгеньевна
педагог дополнительного образования

п.г.т. Алексеевское, 2021 г.

1.2. Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУДО ЦДТ Алексеевского муниципального района РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Синякова Елена Евгеньевна, 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
5.4.	Цель программы	Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов тренинга, фитнеса и игрового стrettчинга. 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 результиативности	Занятие - Спортивное развлечения «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	31.08.2021

1.3. Оглавление

Глава 1 Основные характеристики программы.....	стр. 4
1.4. Пояснительная записка.....	стр. 4
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.....	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 об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
4. Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
8. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», утвержденного Исполнительным комитетом Алексеевского муниципального района Республики Татарстан от 11 июня 2021 года № 238.

Актуальность программы.

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

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжат 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 ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «раки», «пауки»).

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

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

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

На занятиях также используется комплексы точного массажа и дыхательной гимнастики.

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

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

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

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

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

Задачи программы

В процессе реализации программы решаются следующие основные задачи:

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Дидактические принципы построения и реализации программы

«Занимательная физкультура»

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

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

Адресат программы.

Возраст обучающихся от 3 до 7 лет, дошкольники.

Объем программы: 576 часов.

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

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

По форме занятия – групповые, преимущественно с 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.

Продолжительность и режим занятий зависит от возраста детей.

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

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

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

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

5 Планируемые результаты освоения программы:

после 1 года обучения:

Личностные результаты:

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

Метапредметные:

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

Предметные:

- Ходит прямо, сохраняя заданное воспитателем направление
- Бегает, 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;
- Лазает по лесенке произвольным способом;
- Лазает 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 бегает, соблюдая правильную технику движений;
- Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; пролезать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- Принимает правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляясь, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см;

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

после 3 года обучения:

Личностные результаты:

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

Метапредметные:

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

Предметные:

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

после 4 года обучения:

Личностные результаты:

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

Метапредметные:

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

Предметные:

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

Формы подведения итогов реализации программы

Способы проверки результатов

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

Промежуточный контроль (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);
Итоговый контроль (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

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

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

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

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

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

Оценка осуществляется по 3-балльной системе педагогом.

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

1.6. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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

Задачи:

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

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

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

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

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

Учебный тематический план

2-й год обучения (5-6 лет).

4 часа в неделю

Задачи:

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

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

обладать мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

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

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

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

Учебный тематический план

4-й год обучения (6-7 лет)

4 часа в неделю

Задачи:

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

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

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

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

1.7. Содержание программы

1 год обучения

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

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

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

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

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

Практика: выполнение упражнений: прокатывание мяча в прямом направлении, Разучивание прыжков через кубики, выполнения прыжков 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 маленьkim мячом», «Бросок вдаль», «Ходьба друг за другом, впереди катить мяч»

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

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

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

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

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

«Спротландия № 5»

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

Теория: ТБ. Культура здоровья.

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

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

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

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

Теория: Техника безопасности. Виды упражнений с палками.

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

Отрабатывание прыжков через канат боком.

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

10. «Игровые» (15 ч.)

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

Практика: Игровые упражнения «С погремушкой», «С лентой». Ходьба по скамейке боком. Отрабатывание техники выполнения прыжков, умений подлезания под дугу. Разучивание ходьбы по ребристой доске.

Разучивание выполнения прыжков на гимнастическом мате.

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

11. «Итоговое» (11 ч.)

Теория: Культура здоровья. Техника безопасности.

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

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

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

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

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

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

Теория: Техника безопасности и правила поведения. Культура здоровья.

Практика: Разучивание упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении.

Разучивание упражнений с кубиками, выполнения прыжков высоту «Достань платочек», прыжков через кубики, тренинга «Оловянный солдатик», упражнений с платочками, ходьбы по веревке, лазание по лестнице стремянке. Отрабатывание техники выполнения упражнений на равновесие (ходьба по шнуру), техники выполнения прыжков с гимнастической скамьи.

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

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

Игра «Салют»

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

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

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

Упражнения на дыхание. Отрабатывание техники выполнения упражнений на равновесие на гимнастической скамье.

Игровые упражнения «Самолёты», «Самолеты на посадку», «Быстрей к своему флагжу», «Найди свой цвет»

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

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

Теория: ТБ. Культура здоровья.

Практика: Разучивание упражнения в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3), упражнений по ведению мяча ногами. Бросок об пол ловить двумя руками. Закрепление упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении, прокатывание под дугу. «С кубиком». Упражнения с обручем: прыжки на двух ногах и перешагивание, прыжки через обручи, перенеси кегли. Разучивание прыжков через бруски (взмах рук).Ходьба по шнуру. Игровое прыжки на двух ногах «Воробышки», «Релаксация», «Салют», «Кот и воробышки». «Спортландия № 3

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

Теория: ТБ. Культура здоровья.

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

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

Теория: ТБ. Культура здоровья «В гостях у Майдодыра»

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

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

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

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

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

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

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

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

Игры –эстафеты «Спротландия № 5»

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

Теория: ТБ. Культура здоровья.

Практика: тренинг «Паровозик»

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

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

«Спротландия №6»

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

Теория: ТБ. Культура здоровья.

Практика: Разучивание упражнений с гимнастической палкой.

Отрабатывание техники выполнения упражнения «Бег между предметами змейкой»,

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

Спортивное развлечение «Спротландия № 7»

Игра «Ловкий шофер».

10. «Игровые» (15 ч.)

Теория:

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

Ходьба по скамейке боком.

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

Игровые упражнения «С погремушкой»

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

Спортивное развлечение: «Спортландия №8»

11. «Итоговое» (11 ч.)

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

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

Итоговое занятие - Спортивный праздник «Спортландия»

3 год обучения

1. Весёлые 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 «Муравьишкі»

Практика: изучить спортивный тренинг «Цапля». Отрабатывать технику выполнения упражнений: ходьба и бег по кругу, на носочках, на пятках; ходьба «Раки» и «Муравьишкі»; 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 «Огурчик-огуречик», спортивное развлечение №1 «Спортландия»

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

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

Практика. Разучить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, по гимнастической скамье боком, тренинг «Оловянный солдатик», ходьба по скамейке с 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 вперед, прыжки с продвижение вперед на правой и левой ноге попеременно; два на прав., два на левой ноге

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

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

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

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

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

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

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

Теория: изучить спортивный тренинг «Карусель», релаксацию.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. «Игровые» (15 ч.)

Теория: изучить правила к играм «Заячий домик»

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

11. «Итоговое» (11 ч.)

Теория: закреплять знания о игровых упражнениях и подвижных играх.

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

4 год обучения

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

Теория: Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения.

Практика: Разучивание ходьбу по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур. Отрабатывать технику выполнения прыжков, прыжков с разбега с доставанием до предмета, подлезание под шнур правым и левым боком, перебрасывание мячей в парах двумя способами. Упражнение «Крокодил» Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Игровые упражнения: ловкие ребята, проводи мяч, круговая лапта. Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке боком приставным шагом через набивные мячи, перебрасывание мячей в парах двумя руками снизу, двумя руками из-за головы. Отрабатывать технику 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», «С маленьким мячом» (14 ч.)

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

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

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

Теория: Разучивание тренинга «Самолёты»

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

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

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

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

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

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

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

Практика. Разучивание: прыжков через веревку боком. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через шнур - ноги взрозь, 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 друга. Разучивание прокатывания мяча друг другу. Разучивание перешагивания из кольца в кольцо.

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

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

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

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

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

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

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

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

Практика. Отрабатывать технику выполнения упражнений: ходьба по скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуть кругом и пройти дальше, прыжки правой и левой боком через шнур, из обруча в обруч на двух и одной ноге, метание мешочеков 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» «Больная птица», «Переправься по кочкам», «Передача мяча над головой», «Мяч ведущему»

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

Теория: Разучивание тренинга «Ах, ладошки вы ладошки»

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

10. «Игровые» (15 ч.)

Теория: Знакомить с игровыми упражнениями.

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

11. «Итоговое» (11 ч.)

Теория: закреплять знания правил к подвижным играм.

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

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы.

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

Программа обеспечена разнообразными видами методической продукции. Это

1) Наглядные методы:

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

2) Словесные

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

3) Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

Проведение упражнений в соревновательной форме.

4) Игровые: тренинги и подвижные игры.

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

2.2. Формы аттестации / контроля.

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

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

Результаты диагностики физической подготовленности позволяют

- установить причины отставания или опережения в освоении детьми образовательной программы;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия (кроме основных форм физического воспитания дополнительные формы: секции-для физически развитых и физически подготовленных ребят, дополнительные оздоровительные занятия для ослабленных и часто болеющих детей);
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии (повышенного или пониженного питания, небольшой рост, нарушение осанки, плоскостопие), уровнем сформированнойTM 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
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся . Формы – итоговые занятия – Спортивная игра «Спортландия» - декабрь, май.	за 1 год: декабрь 2021 г., май 2022 г. за 2 год: декабрь 2022 г., май 2023 г. за 3 год: декабрь 2023 г., май 2024 г.
Аттестация обучающихся по завершению освоения программы	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – итоговое занятие – Спортивная игра «Спортландия»	май 2024 г.

2.3. Оценочные материалы.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста

представлены в таблицах:

Прыжки в длину с места /м

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

Метание мешочка /м

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

Челночный бег /3*10м

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

Статическое упражнение на равновесие /сек

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

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

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

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

Протокол тестирования физической подготовленности детей:

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

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, согбая 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) расставляется 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 начертана 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-внутрь, 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. Начертена 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 _____ уч.года					
			низкий уровень баллов		средний уровень баллов		высокий уровень баллов	
			к-во детей	%	к-во детей	%	к-во детей	%
1								

2.4. Список литературы, использованной для написания данной программы

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

Календарно-учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Первый год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	-------	-------	------------------	---------------	------------	--------------	------------------	----------------

Тема №1. Веселый тренинг «Это я», (5 ч.)

1				Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения	Спортзал	Опрос
2				Вводное	1	«Я здоровье берегу сам себе я помогу»	Спортзал	Наблюдение
3				Обучающие	1	1.Приветствие. 2.Игра «Девочки, мальчики» №1	Спортзал	Наблюдение
4				Закрепляющие	1	1.Приветствие. 2.Игра «Девочки, мальчики» №2.	Спортзал	Наблюдение
5				Игровое	1	«Ах наши ножки»	Спортзал	Наблюдение

Тема №2. Весёлый тренинг: «Ай, да зайки» (7 ч.)

6				Обучающие	1	Игровой массаж «Был у зайки огород». (№1)	Спортзал	Наблюдена
7				Обучающие	1	Игровой массаж «Был у зайки огород». (№2)	Спортзал	Наблюдена
8				Закрепляющие	1	«Солнышко и дождик»	Спортзал	Наблюдена
9				Игровое	1	«Весёлые прыгуны»	Спортзал	Наблюдена
10				Обучающие	1	Упражнения с кубиками	Спортзал	Наблюдение
11				Обучающие	1	Весёлые зайки	Спортзал	Наблюдена
12				Итоговое	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортзал	Наблюдена

Тема №3 «Магазин игрушек» (11 ч.)

13				Закрепляющие	1	Тренировка «В гости к мишке. №1	Спортзал	Наблюдена
14				Игровое	1	«В стране кукляндии №1»	Спортзал	Наблюдена
15				Игровое	1	Тренировка «В гости к мишке.» №2	Спортзал	Наблюдена
16				Обучающие	1	«В стране кукляндии №2»	Спортзал	Наблюдена
17				Итоговое	1	«В гости к куклам»	Спортзал	Наблюдена
18				Закрепление	1	«Солнышко и дождик»	Спортзал	Наблюдена

19				Игровое	1	«Мишка косолапый»	Спортзал	Наблюдена
20				Обучающие	1	«Зайка серый умывается»	Спортзал	Наблюдение
21				Обучающие	1	«Достань платочек»	Спортзал	Наблюдена
22				Закрепление	1	«Перелёт птиц» №1	Спортзал	Наблюдена
23				Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортзал	Наблюдена

Тема №4. Веселый тренинг: «Вот поезд наш едет» (8ч.)

24				Обучающие	1	Путешествие по станциям (подвижные игры) (№1)	Спортзал	Наблюдена
25				Обучающие	1	Путешествие по станциям (подвижные игры) №2	Спортзал	Наблюдена
26				Закрепление	1	«Все спортом занимаются»	Спортзал	Наблюдена
27				Обучающие	1	«Мой весёлый мяч»	спортзал	Наблюдена
28				Игровое	1	«Как правильно дышать»	спортзал	Наблюдена
29				Обучающие	1	«Ловкие зверята»	спортзал	Наблюдение
30				Итоговое	1	«как правильно дышать» №2	спортзал	Наблюдена
31					1	C.P.№2 «Спортландия»	спортзал	Наблюдена

Тема №5. Весёлый тренинг «Покататься я хочу» (9 ч.)

32				Обучающие	1	Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали!». №1.	Спортзал	Наблюдена
33				Обучающие	1	Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали №2	Спортзал	Наблюдена
34				Закрепление	1	Обыгрывание стихотворения И. Токмаковой «Поехали!» №3.	Спортзал	Наблюдение
35				Закрепление	1	«Вот так ножки»	Спортзал	Наблюдена
36				Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортзал	Наблюдена
37				Обучающие	1	«Пойдём в поход»	Спортзал	Наблюдена
38				Итоговое	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортзал	Наблюдена
39				Обучающие	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортзал	Наблюдена
40				Обучающие	1	«Покатаемся на трамвае»	Спортзал	Опрос

Тема №6. Весёлый тренинг «Большие деревья» (7 ч.)

41			Обучающие	1	«По ровненькой дорожке. (№1)	Спортзал	Наблюдена
42			Игровое	1	«Ловкие ножки»	Спортзал	Наблюдена
43			Закрепление	1	«Поможем лунтику»	Спортзал	Наблюдена
44			Закрепление	1	«Гимнастическая стенка»	Спортзал	Наблюдена
45			Закрепление	1	«Ловкие прыгуны»	Спортзал	Наблюдена
46			Игровое	1	«Самолеты на посадку	Спортзал	Наблюдена
47			Игровое	1	«По ровненькой дорожке», (2)	спортзал	Наблюдена
48			Итоговое	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	Наблюдена

Тема №7. Веселый тренинг: «На бабушкином дворе», (8ч.)

49			Обучающие	1	1.П/игры «Котята и ребята», №1	Спортзал	Наблюдена
50			Обучающие	1	«Красивая осанка»	Спортзал	Опрос
51			Обучающие	1	«Снежные лабиринты»	Спортзал	Опрос
52			Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка-зима»	Спорт площадка.	Наблюдена
53			Закрепление	1	П/игры «Котята и ребята», №2	Спортзал	Наблюдена
54			Итоговое	1	«Снежный салют»	Спортзал	Наблюдена
55			Игровое	1	. «Снежок мой дружок»	Спортзал	Наблюдена
56			Итоговое	1	«Мы гимнасты»	Спортзал	Наблюдена

8. «Скоро праздник Новый год» (8 ч.)

57			Обучающие	1	Гимнастика для ног «Как на тоненький ледок» (№1)	Спортзал	Наблюдение
58			Обучающие	1	«Весёлые кубики»	Спортзал	Наблюдена
59			Обучающие	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Наблюдена
60			Игровое	1	«Кот и воробышки»	Спортзал	Наблюдена
61			Обучающие	1	«Ровные спинки»	спортзал	Показ
62			Игровое	1	«В гости у новогодней сказки»	Спортзал	Наблюдение
63			Игровое	1	«Как на тоненький ледок» (№1)	Спортзал	Наблюдение
64			Итоговое	1	С.Р Спортландия №4	спортзал	Наблюдение

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

85				Игровое	1	«Лиса и зайцы»	Спортзал	Наблюдена
86				Обучающие	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	Наблюдена

Тема №12. Весёлый тренинг «Антошка идет в армию» (8 ч.)

87				Обучающие	1	«Связисты», «Силачи». №1	Спортзал	Наблюдена
88				Обучающие	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль»,	Спортзал	Наблюдена
89				Игровое	1	«Десантники», «Разведчики»	Спортзал	Наблюдена
90				Обучающие	1	«Мешочки с песком»	Спортзал	Наблюдена
91				Обучающие	1	«Чтоб сильным быть и ловким - всем нужна тренировка»	Спортзал	Наблюдена
92				Обучающие	1	«Весёлые мячи	Спортзал	Наблюдена
93				Обучающие	1	«Ледяные дорожки»	Спорт Пло-дка.	Показ
94				Итоговое	1	«Поиграем №6»	Спортзал	Наблюдение

Тема №13. Веселые тренинги: «Надо, надо умываться», (8ч.)

95				Игровое	1	В.Т. «Надо, надо умываться»	Спортзал	Наблюдена
96				Итоговое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдена
97				Обучающие	1	«Самые красивые» (с мамами)	Спортзал	Наблюдена
98				Обучающие	1	«Разные дорожки»	Спорт. Площ-ка	Наблюдена
99				Обучающие	1	«Полезные привычки»	Спортзал	Наблюдение
100				Игровое	1	«Заячья зарядка»	Спортзал	Наблюдение
101				Закрепление	1	«Весёлый колобок»	Спортзал	Наблюдение
102				Закрепление	1	«Знакомимся с фитболами»	Спортзал	Наблюдение

Тема №14. Весёлый тренинг «Пойдём гулять в лес» (8 ч.)

103				Закрепление	1	ОВД «Ежик весело шагает»	Спортзал	Наблюдение
104				Игровое	1	«Лесные приключения»	Спортзал	Опрос
105				Обучающие	1	Игровые упражнения: «Парашютисты»	Спортзал	Наблюдение

10 6			Обучающие	1	«К нам пришла весна»	Спортзал	Наблюдение
10 7			Обучающие	1	«Скалочка превращалочка»	Спортзал	Наблюдение
10 8			Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортзал	Наблюдение
10 9			Закрепление	1	«Весенние витаминки»	Спортзал	Наблюдение
11 0			Закрепление	1	ОВД «Ежик весело шагает» №2	Спортзал	Наблюдена
11 1			итоговое	1	С.Р. «Спортландия №7»	спортзал	Наблюдение

Тема №15. Веселый тренинг: «Круговая тренировка». (11ч.)

11 2			Обучающие	1	«Круговая тренировка»	Спортзал	Опрос
11 3			Игровое	1	«Веселый паровозик»	Спортзал	Наблюдение
11 4			Итоговое	1	Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Наблюдение
11 5			Обучающие	1	«На лесенке стремянке»	Спортзал	Наблюдение
11 6			Игровое	1	«Знакомимся с играми народов Поволжья»	Спортзал	Наблюдение
11 7			Обучающие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
11 8			Обучающие	1	«В цветочном городе»	Спортзал	Наблюдение
11 9			Закрепление	1	«Кто точно бросит»	Спортзал	Наблюдение
12 0			Закрепление	1	«Цирк зажигает огни»	Спортзал	Наблюдение
12 1			Закрепление	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортзал	Наблюдение
12 2			Игровое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение

Тема №16. Весёлый тренинг «Весёлые блинчики» (7 ч.)

12 3			Обучающие	1	В.Т «Весёлые блинчики:	Спортзал	Наблюдение
12 4			Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортзал	Наблюдение
12 5			Обучающие	1	«Длинная верёвочка»	Спортзал	Наблюдение
12 6			Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортзал	Наблюдение
12 7			Обучающие	1	«Сделай цветок»	Спртзал	Наблюдена
12 8			Обучающие	1	«Яркие цветочки»	спортузал	Наблюдена
12 9			Итоговое	1	«Поиграем №8»	спортузал	Наблюдена

Тема №17. Веселый тренинг: «Мой весёлый звонкий мяч» (6ч.)

13 0			Обучающие	1	В.Т. «Мой весёлый звонкий мяч»	Спортзал	Наблюдение
13 1			Игровое	1	1.Упражнение «Веселые мячики.	Спортзал	Наблюдение
13 2			Обучающие	1	«Стану сильным» (Эстафета к 9 мая)	Спорт. Площ-ка	Наблюдение
13 3			Итоговое	1	Упражнение «Веселые мячики	Спортко мплекс.	Беседа.
13 4			Обучающие	1	«Пойдем по мостику гулять»	Спортзал	Наблюдена
13 5			Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортзал	Наблюдена

Итого: 144/ 133 отработанных часов.

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

Второй год обучения

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

10				Обучаю щие	1	«Гномики выручают друга из беды»	Спортзал	Наблюдени е
11				Обучаю щие	1	«В гости к графу листопаду»	Спортзал	Наблюдена
12				Итогово е	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортзал	Наблюдена

Тема №3. Веселые тренинги: «Будь здоров» (11 ч.)

13				Закрепл яющие	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдена
14				Игровое	1	«Передай мяч»	Спортзал	Наблюдена
15				Игровое	1	«Веселые пингвины»	Спортзал	Наблюдена
16				Обучаю щие	1	«Весёлые лужицы»	Спортзал	Наблюдена
17				Итогово е	1	«В гости к лесовичку»	Спортзал	Наблюдена
18				Закрепл ение	1		Спортзал	Наблюдена
19				Игровое	1	«Трамвай».	Спортзал	Наблюдена
20				Обучаю щие	1	«Карусели»	Спортзал	Наблюдени е
21				Обучаю щие	1	«Достань платочек»	Спортзал	Наблюдена
22				Закрепл ение	1	«Перелёт птиц» №1	Спортзал	Наблюдена
23				Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортзал	Наблюдена

Тема №4. Веселый тренинг: «Мир вокруг нас» (8ч.)

24				Обучаю щие	1	В.Т «Мир вокруг нас»	Спортзал	Наблюдена
25				Обучаю щие	1	«Смешарики»	Спортзал	Наблюдена
26				Закрепл ение	1	«Весёлые матрешки»	Спортзал	Наблюдена
27				Обучаю щие	1	«Что такое правильная осанка»	спортзал	Наблюдена
28				Игровое	1	«Мотыльки»	спортзал	Наблюдена
29				Обучаю щие	1	«Береги свое здоровье»	спортзал	Наблюдени е
30				Итогово е	1	С.Р. «Спортландия №2»	спортзал	Наблюдена
31					1	«Почему мы двигаемся»	спортзал	Наблюдена

Тема №5. Веселый тренинг: «Путешествие в страну Здоровья», (9ч.)

32				Игровое	1	«Полетим на самолёте в страну здоровья»	Спортзал	Наблюдена
----	--	--	--	---------	---	---	----------	-----------

33				Обучаю щие	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Набл юдена
34				Обучаю щие	1	«В гостях у солнышка»	Спортзал	Набл юдени е
35				Закрепл ение	1	«Вот так ножки»	Спортзал	Набл юдена
36				Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортзал	Набл юдена
37				Обучаю щие	1	«Пойдём в поход»	Спортзал	Набл юдена
38				Итогово е	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортзал	Набл юдена
39				Обучаю щие	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортзал	Набл юдена
40				Обучаю щие	1	«Пойдем в поход»	Спортзал	Опрос

Тема №6. Весёлый тренинг «Птица» (8 ч.)

41				Обучаю щие	1	«Птица»	Спортзал	Набл юдена
42				Игровое	1	«Птицы учатся летать»	Спортзал	Набл юдена
43				Закрепл ение	1	«Поможем лунтику»	Спортзал	Набл юдена
44				Закрепл ение	1	«Гимнастическая стенка»	Спортзал	Набл юдена
45				Закрепл ение	1	«Ловкие прыгуны»	Спортзал	Набл юдена
46				Игровое	1	«Отправимся в полёт»	Спортзал	Набл юдена
47				Игровое	1	«В гости к птицам»	спортзал	наблю дение
48				Итогово е	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	Набл юдена

Тема №7. Веселый тренинг: «В гости к зимушке зиме», (8ч.)

49				Обучаю щие	1	В.Т «В гости к зимушке зиме»	Спортзал	Набл юдена
50				Обучаю щие	1	«Красивая осанка»	Спортзал	Опрос
51				Обучаю щие	1	«Снежные лабиринты»	Спортзал	Опрос
52				Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка-зима»	Спорт Площадка .	Набл юдена
53				Закрепл ение	1	«гимнастическая скамья»	Спортзал	Набл юдена
54				Итогово е	1	«Снежный салют»	Спортзал	Набл юдена
55				Игровое	1	. «Снежок мой дружок»	Спортзал	Набл юдена
56				Итогово е	1	«Мы гимнасты»	Спортзал	Набл юдена

Тема №8. Весёлый тренинг «Почему мы двигаемся» (8ч.)								
57				Обучаю щие	1	В.Т. «Почему мы двигаемся»	Спортзал	Наблюдение
58				Обучаю щие	1	«Лепим голову, шею и уши»	Спортзал	Наблюдена
59				Обучаю щие	1	«Ловкие ребята»	Спортзал	Наблюдена
60				Игровое	1	«Кот и воробышки»	Спортзал	Наблюдена
61				Обучаю щие	1	«Ровные спинки»	спортзал	Показ
62				Игровое	1	«В гостя у новогодней сказки»	Спортзал	Наблюдение
63				игровое	1	«Звонкий мяч»	Спортзал	Наблюдение
64				Итогово е	1	С.Р Спортландия №4	спортзал	Наблюдение

Тема №9. Веселые тренинги: «Буратино в сказочной стране», (7 ч.)

65				Закрепление	1	В. Т «Карусель»	Спортзал	Наблюдена
66				Закрепление	1	«Прыгуны»	Спортзал	Наблюдена
67				Закрепление	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдена
68				Игровое	1	«Снежинки-пушички»	Спорт Площадка .	Наблюдена
69				Обучающие	1	«Веселая лыжня»	Спорт. площадка	Наблюдена
70				Обучающие	1	«Мы танцоры»	Спортзал	Наблюдение
71				Обучающие	1	«Винни пух в гостях у кролика»	Спортзал	Опрос

Тема №10. Веселый тренинг «Ровные спинки"». (7ч.)

72				Игровое	1	В.Т. «Ровные спинки»»	Спортзал	Наблюдена
73				Закрепление	1	«Обручи»	Спортзал	Наблюдена
74				обучающие	1	«Вдвоем в обучении» (упражнения в парах)	Спортзал	Наблюдена
75				Обучающие	1	«Отгадай загадки»	Спортзал	Опрос

76			Обучаю щие	1	«В снежном городе»	спорт. Площадка	Показ
77			Обучаю щие	1	«Гимнастические палки»	Спортзал	Наблюдение
78			Итогово е	1	С.Р «Спортландия 5»	Спортзал	Наблюдение

Тема №11. Веселые тренинги: «Мы танцоры». (8 ч.)

79			Закрепление	1	В.Т «Мы танцоры»»	Спортзал	Наблюдена
80			Игровое	1	«Красивые движения»	Спортзал	Наблюдена
81			Итогово е	1	«Будем спортом заниматься»	Спортзал	Наблюдена
82			Обучаю щие	1	«Познакомимся с канатом №1»	Спортзал	Наблюдена
83			Обучаю щие	1	«Познакомимся с канатом №2»	Спортзал	Наблюдена
84			Обучаю щие	1	«Ловкая скакалка»	Спортзал	Наблюдена
85			Игровое	1	«Лиса и зайцы»	Спортзал	Наблюдена
86			Обучаю щие	1	Игровые упражнения «С маленьkim мячом»	Спортзал	Наблюдена

Тема №12. Весёлый тренинг «Путешествие в страну мячей» (8 ч.)

87			Обучаю щие	1	В.Т. «Путешествие в страну мячей»»	Спортзал	Наблюдена
88			Обучаю щие	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль»,	Спортзал	Наблюдена
89			Игровое	1	«Мой папа самый лучший» (спортивный праздник папами)	Спортзал	Наблюдена
90			Обучаю щие	1	«Мешочки с песком»	Спортзал	Наблюдена
91			Обучаю щие	1	«Чтоб сильным быть и ловким - всем нужна тренировка»	Спортзал	Наблюдена
92			Обучаю щие	1	«Весёлые мячи	Спортзал	Наблюдена
93			Обучаю щие	1	«Ледяные дорожки»	Спорт Пло-дка.	Показ
94			Итогово е	1	«Спортландия №6	Спортзал	Наблюдение

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

113				Игровое	1	«Веселый паровозик»	Спортзал	Наблюдение
114				Итоговое	1	Упражнения со скакалкой.	Спортзал	Наблюдение
115				Обучающие	1	«На лесенке стремянке»	Спортзал	Наблюдение
116				Игровое	1	«Знакомимся с играми народов Поволжья»	Спортзал	Наблюдение
117				Обучающие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзал	Наблюдение
118				Обучающие	1	«В цветочном городе»	Спортзал	Наблюдение
119				Закрепление	1	«Кто точно бросит»	Спортзал	Наблюдение
120				Закрепление	1	«Цирк зажигает огни»	Спортзал	Наблюдение
121				Закрепление	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортзал	Наблюдение
122				Игровое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение

Тема №16. Весёлый тренинг «Цирк зажигает огни» (7 ч.)

123				Обучающие	1	В.Т «Цирк зажигает огни»	Спортзал	Наблюдение
124				Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортзал	Наблюдение
125				Обучающие	1	«Длинная верёвочка»	Спортзал	Наблюдение
126				Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортзал	Наблюдение
127				Обучающие	1	«Сделай цветок»	Спортзал	наблюдение
128				Обучающие	1	«Яркие цветочки»	спортзал	Наблюдение
129				Итоговое	1	«Спротландия №8	спортивный зал	Наблюдение

Тема №17 Веселый тренинг «Юные спортсмены» (6ч.)

130				Обучающие	1	В.Т. «Юные спортсмены»	Спортзал	Наблюдение
-----	--	--	--	-----------	---	------------------------	----------	------------

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

Итог: 144/135 отработанных часов.

Календарно-учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Четвёртый год обучения

№	Мес яц	Чи сл о	Время проведения	Форма занятия	К-во ча с	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
---	--------	---------	------------------	---------------	-----------	--------------	------------------	----------------

Тема №1. Веселый тренинг «Цапля», (5 ч.)

1				Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения	Спортзал	Опрос
2				Вводное	1	В.Т «Цапля»	Спортзал	Наблюдение
3				Обучающ ие	1	Упражнение «Крокодил»	Спортзал	Наблюдение
4				Закрепля ющие	1	ОВД с большими мячами.	Спортзал	Наблюдение
5				Игровое	1	Отрабатывать технику выполнений прыжков	Спортзал	Наблюдение

Тема №2. Весёлый тренинг: «Оловянный солдатик» (7 ч.)

6				Обучающ ие	1	«Оловянный солдатик»	Спортзал	Наблюдение
7				Обучающ ие	1	Разучивание ОРУ с мячом	Спортзал	Наблюдение
8				Закрепля ющие	1	Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке	Спортзал	Наблюдение
9				Игровое	1	Отрабатывать технику выполнений прыжков с разбега	Спортзал	Наблюдение

10				Обучающ ие	1	Игровые упражнения «Пингвины»	Спортза л	Наблюден ие
11				Обучающ ие	1	Разучивание упражнений на гибкость	Спортза л	Наблюден а
12				Итоговое	1	С.Р. №1 «Спортландия»	Спортза л	Наблюден а

Тема №3. Веселый тренинг: «Если будет так трудно» (11 ч.)

13				Закрепля ющие	1	«Я и моё тело»	Спортза л	Наблюден а
14				Игровое	1	«Передай мяч»	Спортза л	Наблюден а
15				Игровое	1	«В гостях у Айболита»	Спортза л	Наблюден а
16				Обучающ ие	1	«Весёлые лужицы»	Спортза л	Наблюден а
17				Итоговое	1	«В гости к лесовичку»	Спортза л	Наблюден а
18				Закреплен ие	1	«Оловянный солдатик»	Спортза л	Наблюден а
19				Игровое	1	«Трамвай».	Спортза л	Наблюден а
20				Обучающ ие	1	«Карусели»	Спортза л	Наблюден ие
21				Обучающ ие	1	«Достань платочек»	Спортза л	Наблюден а
22				Закреплен ие	1	«Перелёт птиц» №1	Спортза л	Наблюден а
23				Игровое	1	«Перелёт птиц» №2	Спортза л	Наблюден а

Тема №4. Веселый тренинг: «Юные спортсмены» (8ч.)

24				Обучающ ие	1	В.Т «Мир вокруг нас»	Спортза л	Наблюден а
25				Обучающ ие	1	«В царстве золотой осени»	Спортза л	Наблюден а
26				Закреплен ие	1	«Весёлые матрешки»	Спортза л	Наблюден а
27				Обучающ ие	1	«Что такое правильная осанка»	спортзал	Наблюден а
28				Игровое	1	«Чудо остров»	спортзал	Наблюден а
29				Обучающ ие	1	«Береги свое здоровье»	спортзал	Наблюден ие
30				Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №2»	спортзал	Наблюден а
31				Итоговое	1	«Почему мы двигаемся»	спортзал	Наблюден ие

Тема №5. Веселый тренинг: «Самолеты», (9ч.)

32				Игровое	1	«Самолёты»	Спортза л	Наблюден а
----	--	--	--	---------	---	------------	--------------	---------------

33				Обучающ ие	1	«Ловкие зверята»	Спортза л	Наблюден а
34				Обучающ ие	1	«В гостях у солнышка»	Спортза л	Наблюден ие
35				Закреплен ие	1	«Вот так ножки»	Спортза л	Наблюден а
36				Игровое	1	«В стране кругляндии»	Спортза л	Наблюден а
37				Обучающ ие	1	«Пойдём в поход»	Спортза л	Наблюден а
38				Итоговое	1	«Путешествие в страну Здоровья»	Спортза л	Наблюден а
39				Обучающ ие	1	«Буратино в сказочной стране»	Спортза л	Наблюден а
40	11	25	16:10- 16:40	Обучающ ие	1	«Пойдем в поход»	Спортза л	Опрос

Тема №6. Весёлый тренинг «Птица» ОРУ (8 ч.)

41	11	26	16:50- 17:20	Обучающ ие	1	«Птица»	Спортза л	Наблюден а
42	11	30	16:10- 16:40	Игровое	1	«Ловкие ножки»	Спортза л	Наблюден а
43	12	01	16:05- 16:35	Закреплен ие	1	«Поможем лунтику»	Спортза л	Наблюден а
44	12	02	16:10- 16:40	Закреплен ие	1	«Гимнастическая стенка»	Спортза л	Наблюден а
45				Закреплен ие	1	«Ловкие прыгуны»	Спортза л	Наблюден а
46				Игровое	1	«Самолеты на посадку»	Спортза л	Наблюден а
47				Игровое	1	«В гости к лесным зверям»	спортзал	Наблюден а
48				Итоговое	1	С.Р «Спортландия №3	спортзал	Наблюден а

Тема №7. Веселый тренинг: «Зимние забавы», (8ч.)

49				Обучающ ие	1	В.Т «Зимние забавы»	Спортза л	Наблюден а
50				Обучающ ие	1	«Красивая осанка»	Спортза л	Опрос
51				Обучающ ие	1	«Снежные лабиринты»	Спортза л	Опрос
52				Игровое	1	Игры-забавы «Зимушка- зима»	Спорт Площадк а.	Наблюден а
53				Закреплен ие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортза л	Наблюден а
54				Итоговое	1	«Снежный салют»	Спортза л	Наблюден а
55				Игровое	1	«Снежок мой дружок»	Спортза л	Наблюден а
56				Итоговое	1	«Мы гимнасты»	Спортза л	Наблюден а

Тема №8. Весёлый тренинг «Морская звезда» (8ч.)							
57				Обучающ ие	1	«Морская звезда»	Спортзя л
58				Обучающ ие	1	«Морские жители»	Спортзя л
59				Обучающ ие	1	«Ловкие ребята»	Спортзя л
60				Игровое	1	Разучивание упражнения в сохранении равновесия.	Спортзя л
61				Обучающ ие	1	«Ровные спинки»	спортзал
62				Игровое	1	«В гостя у новогодней сказки»	Спортзя л
63				Игровое	1	«Звонкий мяч»	Спортзя л
64				Итоговое	1	С.Р Спортиландия №4 Мониторинг.	Спортзал

Тема №9. Веселые тренинги: «Карусель», (7 ч.)

65				Закреплен ие	1	В, Т «Карусель»	Спортзя л
66				Закреплен ие	1	«Прыгуны»	Спортзя л
67				Закреплен ие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортзя л
68				Игровое	1	«Снежинки-пушички»	Спорт Площадк а.
69				Обучающ ие	1	«Веселая лыжня»	Спорт. площадк а
70				Обучающ ие	1	«Мы танцоры»	Спортзя л
71				Обучающ ие	1	«Винни пух в гостях у кролика»	Спортзя л

Тема №10. Веселый тренинг «Затейники». (7ч.)

72				Игровое	1	В.Т. «Затейники»	Спортзя л
73				Закреплен ие	1	«Обручи»	Спортзя л
74				обучающ ие	1	«Вдвоем обучи» (упражнения в парах)	Спортзя л
75				Обучающ ие	1	«Отгадай загадки»	Спортзя л
76				Обучающ ие	1	«В снежном городе»	Спорт. Площадк а
77				Обучающ ие	1	«Гимнастические палки»	Спортзя л

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

99			Обучающ ие	1	«Медвежата»	Спортза л	Наблюден ие
10 0			Игровое	1	«Заячий концерт»	Спортза л	Наблюден ие
10 1			Закреплен ие	1	«Весёлые колобок»	Спортза л	Наблюден ие
10 2			Закреплен ие	1	«Знакомимся с фитболами»	Спортза л	Наблюден ие

Тема №14. Весёлый тренинг «Гусеница» (9ч.)

10 3			Закреплен ие	1	В.Т «Гусеница»	Спортза л	Наблюден ие
10 4			Игровое	1	«В гостях у игрушек»	Спортза л	Опрос
10 5			Обучающ ие	1	Игровые упражнения: «Парашютисты»	Спортза л	Наблюден ие
10 6			Обучающ ие	1	«К нам пришла весна»	Спортза л	Наблюден ие
10 7			Обучающ ие	1	«Скалочка превращалочка»	Спортза л	Наблюден ие
10 8			Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортза л	Наблюден ие
10 9			Закреплен ие	1	«Весенние витаминки»	Спортза л	Наблюден ие
11 0			Закреплен ие	1	«Путешествие в страну не боляйкино»	Спортза л	наблюден ие
11 1			Итоговое	1	С.Р. «Спортландия №7»	спортзал	Наблюден ие

Тема №15. Веселый тренинг: «Тренировка». (11ч.)

11 2			обучающ ие	1	«Тренировка»	Спортза л	Опрос
11 3			Игровое	1	«Веселый паровозик»	Спортза л	Наблюден ие
11 4			Итоговое	1	Упражнения со скалкой.	Спортза л	Наблюден ие
11 5			Обучающ ие	1	«на лесенке стремянке»	Спортза л	Наблюден ие
11 6			Игровое	1	«Знакомимся с играми народов Поволжья»	Спортза л	Наблюден ие
11 7			Обучающ ие	1	«Гимнастическая скамья»	Спортза л	Наблюден ие
11 8			Обучающ ие	1	«В цветочном городе»	Спортза л	Наблюден ие
11 9			Закреплен ие	1	«Кто точно бросит»	Спортза л	Наблюден ие

12 0				Закрепление	1	«Цирк зажигает огни»	Спортзал	Наблюдение
12 1				Закрепление	1	«Кузя в гостях у ребят»	Спортзал	Наблюдение
12 2				Игровое	1	«Будь здоров»	Спортзал	Наблюдение

Тема №16. Весёлый тренинг «Цирк зажигает огни» (7 ч.)

12 3				Обучающ ие	1	В.Т «Цветочная страна»	Спортзал	Наблюдение
12 4				Игровое	1	Упражнения с кольцом.	Спортзал	Наблюдение
12 5				Обучающ ие	1	«Длинная верёвочка»	Спортзал	Наблюдение
12 6				Игровое	1	«Грачи и автомобили»	Спортзал	Наблюдение
12 7				Обучающ ие	1	«Сделай цветок»	Спортзал	наблюдение
12 8				Обучающ ие	1	«Яркие цветочки»	спортзал	наблюдение
12 9				Итоговое	1	«Спротландия №8	спортзал	наблюдение

Тема №17. Веселый тренинг: «АХ, ладошки» (8ч.)

13 0				Обучающ ие	1	В.Т. «Ах, ладошки»	Спортзал	Наблюдение
13 1				Игровое	1	«Позанимаемся с султанчиками»	Спортзал	Наблюдение
13 2				Обучающ ие	1	«Стану сильным» (Эстафета к 9 мая)	Спорт. Площ-ка	Наблюдение
13 3				Итоговое	1	«Знакомимся со спортивными» (экскурсия)	Спортом плекс.	Беседа.
13 4				Обучающ ие	1	«пойдем по мостику гулять»	Спортзал	Наблюдение
13 5				Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортзал	Наблюдение
13 6				Игровое	1	Упражнения с прыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу	Спортзал	Наблюдение
13 7				Закреплен ие	1	«Ловкий шофер».	Спортзал	Эстафета

Итог: 144/137 отработанных часов