

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» АЛЕКСЕЕВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» 08 2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Занимательная физкультура»

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

Автор составитель:  
Синякова Галина Алексеевна  
педагог дополнительного образования  
первой кв. категории

п.г.т. Алексеевское, 2018 г.

## 1.2. Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	МБУДО ЦДТ Алексеевского муниципального района РТ
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура»
3.	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Синякова Галина Алексеевна, педагог дополнительного образования
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	3-7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов тренинга, фитнеса и игрового стретчинга. Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i>Формы обр.деятельности:</i> учебная работа – физкультурные занятия; активный отдых – физкультурный досуг, спортивные праздники, дни здоровья, экскурсии. <i>Методы обучения, в основе которых лежат способы организации занятий как:</i> словесный, наглядный, практический (в т.ч. игровой). <i>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:</i> фронтальный, групповой, индивидуальный
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Занятие - Спортивное развлечение «Спортландия»
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	Развитие социального опыта ребенка, активное участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях и т.д. за пределами образовательного учреждения.
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	27.08.2018 г.
10.	<b>Рецензенты</b>	Закирова Н.Н., Гатина С.В., Лисин И.А.

### 1.3. Оглавление

<b>Глава 1 Основные характеристики программы</b> .....	стр. 5
<b>1.4. Пояснительная записка</b> .....	стр. 5
<b>1.6. Учебный (тематический) план программы</b> .....	стр.12
<b>1.7. Содержание программы</b> .....	стр.16
<b>Раздел 2.Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1 Организационно-педагогических условия реализации программы...	стр.24
2.2. Формы аттестации (контроля).....	стр. 24
2.3. Оценочные материалы.....	стр. 25
2.4. Список литературы.....	стр. 29
<b>Приложение 1.</b> «Календарный учебный график».....	стр.31
<b>Приложение 2.</b> «Методические материалы» .....	стр.66

## Глава 1 Основные характеристики программы

### 1.1 Пояснительная записка.

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

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).

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

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

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

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

6. Конвенция ООН "О правах ребенка".

### **Актуальность программы.**

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

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

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

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

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья. При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья. Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются

наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Педагогическая целесообразность программы «Занимательная физкультура» заключается в том, что существенно поможет повысить интерес детей к физическим занятиям и стимулировать двигательную активность ребёнка без ущерба здоровью, в раскрытии творческого потенциала и умственных способностей детей.

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

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

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

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

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

**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:*** 432 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)	20 минут
3 год обучения (5-6 ЛЕТ)	25 минут
4 год обучения (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 3 раза в неделю по одному часу.

***Планируемые результаты освоения программы:  
после 1 года обучения:***

**Личностные результаты:**

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

**Метапредметные:**

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

**Предметные:**

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

***после 2 года обучения:***

**Личностные результаты:**

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

**Метапредметные:**

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

**Предметные:**

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

#### ***после 4 года обучения:***

##### *Личностные результаты:*

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

Метапредметные:

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

Предметные:

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

**Формы подведения итогов реализации программы**

**Способы проверки результатов**

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

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

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

<b>Виды аттестации</b>	Формы оценки результативности	Срок проведения
<b>Начальная</b>	собеседование	Сентябрь 2017г.
<b>Промежуточная аттестация</b>	Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся . Формы – итоговые занятия – Спортивная игра «Спортландия» - декабрь, май.	за 1 год: декабрь 2018 г., май 2019 г. за 2 год: декабрь 2019 г., май 2020 г. за 3 год: декабрь 2020 г., май 2021 г. за 4 год: декабрь 2021 г.
<b>Итоговая аттестация</b>	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – итоговое занятие – Спортивная игра «Спортландия»	май 2022 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**

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

**Задачи:**

- учить владеть навыками двигательного опыта, удерживать статические позы до 8 – 10 секунд;
- развивать сопоставлять название основных поз с моделями их реализации;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- развивать внимание, память, воображение.

№	Название тем и разделов	К-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего		
1	Весёлые тренировки: «Цапля», «С большим мячом»	2	8	10	групповые, игровые	наблюдение, опрос
2	Весёлые тренировки: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом»	3	8	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
3	Весёлые тренировки: «Самолеты», «С кубиком»	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
4	Весёлые тренировки: «Морская звезда», «С платочком»	1	8	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
5	Весёлые тренировки: «Карусель» «С лентами»	2	6	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
6	Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем»	1	8	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
7	Весёлые тренировки: «Колобок», «С кольцом»	3	9	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
8	Весёлые тренировки: Паровозик», «С погремушкой»	3	8	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
9	Весёлые тренировки: «АХ, ладошки», «С гимнастической палкой»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
10	«Игровые»	3	9	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	«Итоговое»	1	7	8	групповые, игровые	Спортивное развлечение «Спортландия»

<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>108</b>		
--------------	-----------	-----------	------------	--	--

**Учебный тематический план  
2-й год обучения( 4-5 лет)  
3 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 (43часа в неделю)**

№	Название тем и разделов	К-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего		
1	Весёлые тренировки: «Цапля», «С большим мячом»	1	9	10	групповые, игровые	наблюдение, опрос
2	Весёлые тренировки: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом»	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
3	Весёлые тренировки: «Самолеты», «С кубиком»	1	10	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
4	Весёлые тренировки: «Морская звезда», «С платочком»	1	8	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
5	В.Т «Карусель» «С лентами»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
6	Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем»	1	8	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
7	Весёлые тренировки: «Колобок», «С кольцом»	2	10	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
8	Весёлые тренировки: «Паровозик», «С погремушкой»	2	10	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
9	Весёлые тренировки: «АХ, ладошки» «С гимнастической палкой»	1	5	6	групповые, игровые	наблюдение, опрос
10	«Игровые»	2	10	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	«Итоговое»	1	7	8	групповые, игровые	Спортивное развлечение «Спортландия»
	<b>Всего</b>	<b>15</b>	<b>93</b>	<b>108</b>		

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

**Задачи:**

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

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

обладать мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

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

№	Название тем и разделов	К-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего		
1	Весёлые тренировки: «Цапля», «С большим мячом»	1	9	10	групповые, игровые	наблюдение, опрос
2	Весёлые тренировки: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом»	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
3	Весёлые тренировки: «Самолеты», «С кубиком»	1	10	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
4	Весёлые тренировки: «Морская звезда», «С платочком»	1	8	9		
5	Весёлые тренировки: «Карусель», «С лентами»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
6	Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем»	1	8	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
7	Весёлые тренировки: «Колобок», «С кольцом»	2	10	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
8	Весёлые тренировки: «Паровозик», «С погремушкой»	3	8	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
9	Весёлые тренировки: «АХ, ладошки», «С гимнастической палкой»	1	6	7	групповые, игровые	наблюдение, опрос
10	«Игровые»	2	10	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	«Итоговое»	1	7	8	групповые, игровые	Спортивное развлечение «Спортландия»
	<b>Всего</b>	<b>16</b>	<b>92</b>	<b>108</b>		

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

**Задачи:**

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

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

№	Название тем и разделов	К-во часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Теория	Практика	Всего		
1	Весёлые тренировки: «Цапля», «С большим мячом»	1	9	10	групповые, игровые	наблюдение, опрос
2	Весёлые тренировки: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом»	2	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
3	Весёлые тренировки: «Самолеты», «С кубиком»	1	9	11	групповые, игровые	наблюдение, опрос
4	Весёлые тренировки: «Морская звезда», «С платочком»	1	8	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
5	Весёлые тренировки: «Карусель», «С лентами»	1	7	8	групповые, игровые	наблюдение, опрос
6	Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем»	1	8	9	групповые, игровые	наблюдение, опрос
7	Весёлые тренировки: «Колобок», «С кольцом»	2	10	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
8	Весёлые тренировки: «Паровозик», «С погремушкой»	2	10	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
9	Весёлые тренировки: «АХ, ладошки», «С гимнастической палкой»	1	5	6	групповые, игровые	наблюдение, опрос
10	«Игровые»	2	10	12	групповые, игровые	наблюдение, опрос
11	«Итоговое»	1	7	8	групповые, игровые	Спортивное развлечение «Спортландия»
	<b>Всего</b>	<b>15</b>	<b>93</b>	<b>108</b>		

## 1.7. Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Весёлые тренинги: «Цапля», «С большим мячом» (10 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:** Отработка 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» (11 ч.)

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

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

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

#### 3. Весёлые тренинги: «Самолеты», «С кубиком» (11 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» (9 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» (8 ч.)

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

**Практика:** Закрепление выполнения упражнений с кубиком, прыгать через веревку боком. Отработка 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» (9 ч.)

**Теория:** ТБ. Виды бросков мяча.

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

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

#### 7. Весёлые тренинги: «Колобок», «С кольцом» (12 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 тренировки: Паровозик», «С погремушкой» (11 ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья.

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

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

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

#### **9. Весёлые тренировки: «АХ, ладошки», «С гимнастической палкой» (7 ч.)**

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

**Практика:** Игровые упражнения «С веревкой», «Бег между предметами змейкой», «С гимнастической палкой». Отработка техники выполнения упражнений с мячом. Отработка прыжков через канат боком.

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

#### **10. «Игровые» (12 ч.)**

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

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

Разучивание выполнения прыжков на гимнастическом мате.

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

#### **11. «Итоговое» (8 ч.)**

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

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

### **2 год обучения**

#### **1. Весёлые тренировки: «Цапля», «С большим мячом» (10 ч.)**

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

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

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

#### **2. Веселые тренировки: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом» (11 ч.)**

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

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

Разучивание упражнений с кубиками, выполнения прыжков высоту «Достань платочек»,

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

Подвижные игры с мячом «Передай мяч», «Веселые пингвины», «Трамвай», «Карусели», «Цветные автомобили», «Цветные платочки»  
Эстафета «Спортландия №1» игровые упражнения (перенеси кубик, переправа, Игра «Салют»

### **3. Весёлые тренинги: «Самолеты», «С кубиком» (11 ч.)**

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

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

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

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

### **4. Весёлые тренинги: «Морская звезда», «С платочком» (9 ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья.

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

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

### **5. Весёлые тренинги: «Карусель», «С лентами» (8 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 Игровые упражнения «проползи не задень»,

**Игры** «Снежинки-пушинки», «Не боимся мы ката»

### **6. Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем» (9 ч.)**

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

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

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

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

**7. Весёлые тренинги: «Колобок», «С кольцом» (12 ч.)**

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

**Практика:** Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах ударить в погремушку), «Парашютисты» прыжки со скамейке 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» (12 ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья.

**Практика:** тренинг «Паровозик»

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

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

«Спортландия №6»

**9. Весёлые тренинги: «АХ, ладошки», «С гимнастической палкой» (6ч.)**

**Теория:** ТБ. Культура здоровья.

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

Отрабатывание техники выполнения упражнения «Бег между предметами змейкой», Упражнения в сохранении равновесия «пойдем по мостику», прыжки. Упражнения в сохранении равновесия «пойдем по мостику», прыжки

Спортивное развлечение «Спортландия № 7»

Игра «Ловкий шофер».

**10. «Игровые» (12 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» (8 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» (10 ч.)**

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

видами ходьбы и бега: по кругу, на носочках, на пятках, ходьбой «Раки» и «Муравьишки»

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

## **2. Веселые тренинги: «Оловянный солдатик», «С маленьким мячом» (11 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 продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно; два на прав., два на левой ноге

## **3. Весёлые тренинги: «Самолеты», «С кубиком» (11 ч.)**

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

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

## **4. Весёлые тренинги: «Морская звезда», «С платочком» (9 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» (8 ч.)**

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

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

## **6. Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем» (9 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» (12 ч.)**

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

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

#### **8. Весёлые тренинги: «Паровозик», «С погремушкой» (11 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 медвежьей»

#### **9. Весёлые тренинги: «Ах, ладошки», «С гимнастической палкой» (7 ч.)**

**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» (12 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» (8 ч.)**

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

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

### **4 год обучения**

#### **1. Весёлые тренинги: «Цапля», «С большим мячом» (10 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» (11 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» (11 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» (19 ч.)**

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

**Практика** Разучивание упражнения в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3) , ведение мяча ногами. Бросок об пол ловить двумя руками. Упражнения обручем: прыжки на двух ногах и перешагивание. Закрепление упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении, прокатывание под дугу. «Спортландия № 3 Разучивание: подлезание под дугу, шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между

предметами; с мешочком, зажатым между колен. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей. Игровые упражнения: перепрыгивание между препятствиями. Подбрасывание и прокатывание мяча из различных положений. «Ловкие обезьянки» (лазание), «Догони мяч»

#### **5. Весёлые тренировки: «Карусель», «С лентами» (8 ч.)**

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

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

#### **6. Весёлый тренинг: «Качалка», ОРУ «С обручем» (9 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 тренировки: «Колобок», «С кольцом» (12 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 погремущку).

#### **8. Весёлые тренировки: «Паровозик», «С погремушкой» (12 ч.)**

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

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

#### **9. Весёлые тренировки: «Ах, ладошки», «С гимнастической палкой» (6 ч.)**

**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» (12 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». «Большая 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» (8 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», «Большая птица», «Переправься по кочкам», «Передача мяча над головой», «Мяч ведущему».

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

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

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

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

Программа обеспечена разнообразными видами методической продукции. Это

- 1) Наглядные методы:
    - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, зрительные ориентиры);
    - наглядно-слуховые приемы (музыка);
    - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).
  - 2) *Словесные*
    - объяснения, указания;
    - подача команд, распоряжений, сигналов;
    - вопросы к детям;
    - образный сюжетный рассказ,
    - словесная инструкция.
  - 3) *Практические:*
    - Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.
- 4) Игровые: тренировки и подвижные игры.

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

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

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



Результаты диагностики физической подготовленности позволяют

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

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
<b>Начальная</b>	собеседование	Сентябрь 2017г.
<b>Промежуточная аттестация</b>	Диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся . Формы – итоговые занятия –Спортивная игра «Спортландия» - декабрь, май.	за 1 год: декабрь 2018 г., май 2019 г. за 2 год: декабрь 2019 г., май 2020 г. за 3 год: декабрь 2020 г., май 2021 г. за 4 год: декабрь 2021 г.
<b>Итоговая аттестация</b>	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – итоговое занятие – Спортивная игра «Спортландия»	май 2022 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 (В), средний (С), низкий (С))

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

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

Высокий уровень - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

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

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

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

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

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

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

Выполняются 3 попытки.

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

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

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

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

приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуть, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

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

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Ниже среднего** - соответствие двум показателям.

#### Метание мешочка с песком

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Ловкость (челночный бег)

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

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

Выполняются 2 попытки.

Воспитатель дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Количественный показатель ловкости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

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

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

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

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

Оценка равновесия - координации движений(Статическое упражнение)

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

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

Выполняются 2 попытки.

Количественный показатель: количество сек.

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

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

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

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

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

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

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

## 2.4. Список литературы

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

10. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет.2016 год
11. М.А. Васильева, В.В Гербова, Т.С. Комарава.«Программа воспитания и обучения в детском саду», 2012 г.
12. Н. Б. Муллаева. Конспекты- сценариев занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно- методическое пособие- СПб.: «ДЕТСТВО\_ПРЕС», 2015 г.

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
на 2018-2019 учебный год**

Первый год обучения

№	Ме сяц	Чи сло	Время проведения	Форма занятия	К- во час	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контрол я
<b>I. Веселые тренинги «Цапля», «С большим мячом» (10 ч.)</b>								
1	09	03	15.15-15.30	Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения.	Спортзал	Опрос
2	09	04	15.15-15.30	Обучающи е	1	Упражнения «Ходьба и бег»	Спортзал	Наблюде ние
3	09	05	15.15-15.30	Обучающи е	1	Знакомство с видами ходьбы и бега: по кругу, на носочках, на пятках.	Спортзал	наблюде ние
4	09	10	15.15-15.30	Игровое	1	Подвижные игры с ходьбой и бегом	Спортзал	наблюде ние
5	09	11	15.15-15.30	Обучающи е	1	Упражнения «Ходьба и бег»	Спортзал	наблюде ние
6	09	12	15.15-15.30	Обучающи е	1	Знакомство с ходьбой «Раки» и «Муравьишки»	Спортзал	наблюде ние
7	09	17	15.15-15.30	Игровое	1	Игра: Солнышко и дождик»	Спортзал	наблюде ние
8	09	18	15.15-15.30	Обучающи е	1	Упражнения «С мячом»	Спортзал	наблюде ние
9	09	19	15.15-15.30	Обучающи е	1	Разучивание упражнений: «Прокатывание мяча друг к другу»	Спортзал	наблюде ние
10	09	24	15.15-15.30	Обучающи е	1	Упражнения «С мячом»	Спортзал	наблюде ние
<b>II. Веселые тренинги: «Оловянный солдатик» «С маленьким мячом» (11 ч.)</b>								
11	09	25	15.15-15.30	Закрепляю щие	1	Разучивание ОРУ с мячом.	Спортзал	наблюде ние
12	09	26	15.15-15.30	Игровое	1	Разучивание упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении Подвижная игра с мячом «Передай мяч»	Спортзал	наблюде ние
13	10	01	15.15-15.30	Обучающи е	1	Игровые упражнения «С кубиками»	Спортзал	наблюде ние
14	10	02	15.15-15.30	Обучающи е	1	Разучивание упражнений с кубиками. Разучивание прыжков через кубики.	Спортзал	наблюде ние
15	10	03	15.15-15.30	Закреплени е	1	Разучивание прыжков с кубов 30 см.	Спортзал	наблюде ние

16	10	08	15.15-15.30	Обучающие	1	Закрепление упражнений «С кубиком»	Спортзал	наблюдение
17	10	09	15.15-15.30	Обучающие	1	Закрепление умений выполнять упражнения кубиками. Разучивание выполнения прыжков высоту «Достань платочек»	Спортзал	наблюдение
18	10	10	15.15-15.30	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения прыжков.	Спортзал	наблюдение
19	10	15	15.15-15.30	Обучающие	1	Игровые упражнения «Цветные платочки»	Спортзал	наблюдение
20	10	16	15.15-15.30	Обучающие	1	Разучивание упражнений с платочками. Разучивание ходьбы по веревке, лазание по лестнице стремянке.	Спортзал	наблюдение
21	10	17	15.15-15.30	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений.	Спортзал	наблюдение
<b>III. Веселые тренинги: «Самолеты», «С кубиком» (11 ч.)</b>								
22	10	22	15.15-15.30	Обучающие	1	Игровые упражнения «Цветные платочки»	Спортзал	наблюдение
23	10	23	15.15-15.30	Обучающие	1	Отрабатывание технике выполнения упражнений с платочком. Разучивание ходьбы по скамейке.	Спортзал	наблюдение
24	10	24	15.15-15.30	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения ходьбы по скамейке.	Спортзал	наблюдение
25	10	29	15.15-15.30	Обучающие	1	Физкультурное развлечение «Спортландия №2»	Спортзал	соревнование
26	10	30	15.15-15.30	Итоговое	1	Игровые упражнения (перенеси мячи, сбей кегли, перебрось мячи)	Спортзал	наблюдение
27	11	05	15.15-15.30	Обучающие	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортзал	Опрос
28	11	06	15.15-15.30	Обучающие	1	Разучивание прыжков из обруча в обруч. Подлезание под дугу	Спортзал	наблюдение
29	11	07	15.15-15.30	Игровое	1	Игра: «Найди свой цвет»	Спортзал	наблюдение
30	11	12	15.15-15.30	Закрепление	1	Упражнения «С лентами»	Спортзал	наблюдение
31	11	13	15.15-15.30	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с лентами.	Спортзал	наблюдение
32	11	14	15.15-15.30	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения прыжков, подлезание под дугу.	Спортзал	наблюдение



<b>IV. Веселые тренинги: «Морская звезда», «С платочком» (9 ч.)</b>								
33	11	19	15.15-15.30	Обучающие	1	Упражнения «С обручем»	Спортзал	наблюдение
34	11	20	15.15-15.30	Обучающие	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортзал	Опрос
35	11	21	15.15-15.30	Обучающие	1	Разучивание упражнений по ведению мяча ногами. Бросок об пол ловить двумя руками.	Спортзал	Опрос
36	11	26	15.15-15.30	Закрепление	1	Упражнения «С обручем»	Спортзал	наблюдение
37	11	27	15.15-15.30	Закрепление	1	Закрепление выполнения упражнений с обручем. Закрепление упражнений с мячом.	Спортзал	наблюдение
38	11	28	15.15-15.30	Игровое	1	Игра: «Воздушный шар»	Спортзал	наблюдение
39	12	03	15.15-15.30	Обучающие	1	Упражнения: «С кубиком»	Спортзал	наблюдение
40	12	04	15.15-15.30	Обучающие	1	закрепление выполнения упражнений с кубиком. Разучивание выполнения прыжков через веревку боком.	Спортзал	наблюдение
41	12	05	15.15-15.30	Обучающие	1	Упражнения «Ползание по скамье»	Спортзал	наблюдение
<b>V. Веселые тренинги: «Карусель», «С лентами» (8 ч.)</b>								
42	12	10	15.15-15.30	Закрепление	1	Упражнения: «С кубиком»	Спортзал	наблюдение
43	12	11	15.15-15.30	Закрепление	1	Закрепление выполнения упражнений с кубиком. Закрепление умений прыгать через веревку боком.	Спортзал	наблюдение
44	12	12	15.15-15.30	Закрепление	1	Упражнения на скамейке.	Спортзал	наблюдение
45	12	17	15.15-15.30	Обучающие	1	игровые упражнения :«С кольцом»	Спортзал	наблюдение
46	12	18	15.15-15.30	Обучающие	1	Разучивание упражнений с кольцом.	Спортзал	наблюдение
47	12	19	15.15-15.30	Обучающие	1	Разучивание прокатывания мяча друг другу. Разучивание упражнений по перешагиванию из кольца в кольцо.	Спортзал	Опрос
48	12	24	15.15-15.30	Закрепление	1	Игровые упражнения «С кольцом»	Спортзал	наблюдение
49	12	25	15.15-15.30	Закрепление	1	Отрабатывание техники: выполнения упражнений с кольцом, прокатывания мяча друг другу.	Спортзал	наблюдение
<b>VI. Веселые тренинги: «Качалка». ОРУ «С обручем» (9 ч.)</b>								

50	12	26	15.15-15.30	Закреплени е	1	Упражнения: «Перешагивания из кольца в кольцо»	Спортзал	наблюде ние
51	01	09	15.15-15.30	Обучающи е	1	Игровые упражнения «С платочком», «С обручем»	Спортзал	наблюде ние
52	01	14	15.15-15.30	Обучающи е	1	Разучивание пролезание под веревку. Разучивать упражнения «бег змейкой»	Спортзал	наблюде ние
53	01	15	15.15-15.30	Игровое	1	Игра: «Веселые зайчата»	Спортзал	наблюде ние
54	01	16	15.15-15.30	Обучающи е	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	наблюде ние
55	01	21	15.15-15.30	Обучающи е	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль» Разучивание «Ходьба друг за другом, впереди катить мяч»	Спортзал	наблюде ние
56	01	22	15.15-15.30	Игровое	1	Игра: «Снежинки и ветер»	Спортзал	наблюде ние
57	01	28	15.15-15.30	Обучающи е	1	Отрабатывание упражнений с маленьким мячом. -бросок вдаль.	Спортзал	наблюде ние
58	01	29	15.15-15.30	Обучающи е	1	Ходьба друг за другом впереди катить мяч.	Спортзал	наблюде ние
<b>VII. Веселые тренировки: «Колобок», «С кольцом» (12 ч.)</b>								
59	01	30	15.15-15.30	Игровое	1	Игра: «Снежинки и ветер»	Спортзал	наблюде ние
60	02	04	15.15-15.30	Обучающи е	1	Игровые упражнения «С погремушкой»	Спортзал	наблюде ние
61	02	05	15.15-15.30	Обучающи е	1	Разучивание техники выполнения упражнений с погремушкой.	Спортзал	наблюде ние
62	02	06	15.15-15.30	Обучающи е	1	Разучивание ходьбы по ребристой доске. Разучивание прыжков на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюде ние
63	02	11	15.15-15.30	Закреплени е	1	Игровые упражнения «С погремушкой»	Спортзал	наблюде ние
64	02	12	15.15-15.30	Закреплени е	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с погремушкой.	Спортзал	наблюде ние
65	02	13	15.15-15.30	Закреплени е	1	Ходьба по ребристой доске. Прыжки на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюде ние
66	02	15	15.15-15.30	Обучающи е	1	Игровые упражнения «С мячом»	Спортзал	наблюде ние
67	02	18	15.15-15.30	Обучающи е	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с мячом. Бросок вверх.	Спортзал	наблюде ние
68	02	19	15.15-15.30	Обучающи е	1	Упражнения с мячом: «Прокатывание мяча в	Спортзал	наблюде ние

						прямом направлении»		
69	02	20	15.15-15.30	Игровое	1	Игра: «Ловушки с лентой»	Спортзал	наблюдение
70	02	25	15.15-15.30	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с мячом.	Спортзал	Опрос
<b>VIII. Веселые тренинги: «Паровозик», «С погремушкой» (11 ч.)</b>								
71	02	26	15.15-15.30	Закрепление	1	Упражнения с мячом: «Прокатывание мяча в прямом направлении. Бросок вверх»	Спортзал	Опрос
72	02	27	15.15-15.30	Игровое	1	Игра: «Ловушки с лентой»	Спортзал	наблюдение
73	03	04	15.15-15.30	Обучающие	1	Игровые упражнения «С кубиком»	Спортзал	наблюдение
74	03	05	15.15-15.30	Игровое	1	Закрепление ранее пройденных упражнений.	Спортзал	наблюдение
75	03	06	15.15-15.30	Обучающие	1	Разучивание прыжков через веревку боком. Разучивание упражнений по ползанию по скамье.	Спортзал	наблюдение
76	03	11	15.15-15.30	Закрепление	1	Игровые упражнения «С кубиком»	Спортзал	наблюдение
77	03	12	15.15-15.30	Закрепление	1	Закрепление упражнений с кубиком. Закрепление умения прыгать через веревку боком.	Спортзал	наблюдение
78	03	13	15.15-15.30	Закрепление	1	Упражнения по ползанию по скамье.	Спортзал	наблюдение
79	03	18	15.15-15.30	Обучающие	1	Игровые упражнения «С веревкой»	Спортзал	наблюдение
80	03	19	15.15-15.30	Игровое	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с мячом.	Спортзал	наблюдение
81	03	20	15.15-15.30	Обучающие	1	Прыжки через канат боком. Бег между предметами змейкой	Спортзал	наблюдение
<b>VIII. Веселые тренинги: «АХ, ладошки» «С гимнастической палкой» (7 ч.)</b>								
82	03	25	15.15-15.30	Обучающие	1	Игровые упражнения «С веревкой»	Спортзал	наблюдение
83	03	26	15.15-15.30	Игровое	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с мячом. Отрабатывание прыжков через канат боком.	Спортзал	наблюдение
84	03	27	15.15-15.30	Обучающие	1	Отрабатывание упражнений «Бег между предметами змейкой»	Спортзал	наблюдение
85	04	01	15.15-15.30	Обучающие	1	Игровые упражнения «С лентами»	Спортзал	наблюдение

86	04	02	15.15-15.30	Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортзал	наблюдение
87	04	03	15.15-15.30	Игровое	1	Упражнения прыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу	Спортзал	наблюдение
88	04	08	15.15-15.30	Обучающие	1	Игровые упражнения «С лентами»	Спортзал	наблюдение
<b>IX. «Игровые» (12 ч.)</b>								
89	04	09	15.15-15.30	Игровое	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с лентами.	Спортзал	наблюдение
90	04	10	15.15-15.30	Обучающие	1	Отрабатывание техники выполнения прыжков. Отрабатывание умений подлезания под дугу.	Спортзал	наблюдение
91	04	15	15.15-15.30	Обучающие	1	Игровые упражнения «С погремушкой»	Спортзал	наблюдение
92	04	16	15.15-15.30	Обучающие	1	Повторение техники выполнения упражнений с погремушкой.	Спортзал	наблюдение
93	04	17	15.15-15.30	Обучающие	1	Разучивание ходьбы по ребристой доске. Разучивание выполнения прыжков на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюдение
94	04	22	15.15-15.30	Закрепление	1	Игровые упражнения «С погремушкой»	Спортзал	наблюдение
95	04	23	15.15-15.30	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с погремушкой.	Спортзал	наблюдение
96	04	24	15.15-15.30	Закрепление	1	Ходьба по ребристой доске.	Спортзал	Эстафета
97	04	29	15.15-15.30	Игровое	1	Игра: «Заячий концерт»	Спортзал	наблюдение
98	04	30	15.15-15.30	Итоговое	1	«Спортландия №8»	Спортзал	Зачет
99	05	06	15.15-15.30	Обучающие	1	Игровые упражнения «С лентой»	Спортзал	наблюдение
100	05	07	15.15-15.30	Обучающие	1	Отрабатывание упражнений с лентами. Ходьба по скамейке боком.	Спортзал	наблюдение
<b>X. «Итоговые» (8 ч.)</b>								
101	05	08	15.15-15.30	Обучающие	1	Прыжки высоту с места.	Спортзал	наблюдение
102	05	13	15.15-15.30	Игровое	1	Игровые упражнения «С лентой»	Спортзал	наблюдение

103	05	14	15.15-15.30	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	наблюдение
104	05	15.	15.15-15.30	Игровое	1	Игры большой и малой подвижности.	Спортзал	наблюдение
105	05	20	15.15-15.30	Игровое	1	Игровые упражнения «С мячом»	Спортзал	наблюдение
106	05	21	15.15-15.30	Игровое	1	Игровые упражнения «Экскурсия в лес»	Спортзал	наблюдение
107	05	27	15.15-15.30	Игровое	1	«Спортландия №9»	Спортзал	эстафета
108	05	28	15.15-15.30	Итоговое	1	Итоговое занятие	Спортзал	Опрос
<b>ВСЕГО</b>				<b>108 часов</b>				

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

Второй год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I. Веселые тренировки «Цапля», «С большим мячом» (13 ч.)</b>								
1	09	02	15.15-15.35	Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения.	Спортзал	Опрос
2	09	03	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучить ходьбу и бег друг за другом.	Спортзал	Наблюдение
3	09	04	15.15-15.35	Обучающие	1	Знакомство с видами ходьбы и бега: по кругу, на носочках, на пятках.	Спортзал	наблюдение
4	09	05	15.15-15.35	Закрепляющие	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений в ходьбе.	Спортзал	наблюдение
5	09	09	15.15-15.35	Игровое	1	Подвижные игры с ходьбой и бегом «Огуречик-огуречик»	Спортзал	наблюдение
6	09	10	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание упражнений с мячом. Прокатывания мяча в прямом направлении 1.5 м	Спортзал	наблюдение
7	09	11	15.15-15.35	Обучающие	1	Знакомство с ходьбой «Раки» и «Муравьишки»	Спортзал	наблюдение
8	09	12	15.15-15.35	Закрепляющие	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений.	Спортзал	наблюдение
9	09	16	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Солнышко и дождик»	Спортзал	наблюдение
10	09	17	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание упражнений: подлезание под шнур, не	Спортзал	наблюдение

						касаясь руками пол, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками		
11	09	18	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание упражнений: «Прокатывание мяча друг к другу»	Спортзал	наблюдение
12	09	19	15.15-15.35	Закрепляющие	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений в парах «Прокатывание мяча друг к другу».	Спортзал	наблюдение
13	09	23	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание упражнений: подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета», прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	Спортзал	наблюдение
<b>II. Веселые тренинги: «Оловянный солдатик» «С маленьким мячом» (14 ч.)</b>								
14	09	24	15.15-15.35	Закрепляющие	1	Разучивание ОРУ с мячом.	Спортзал	наблюдение
15	09	25	15.15-15.35	Игровое	1	Разучивание упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении Подвижная игра с мячом «Передай мяч»	Спортзал	наблюдение
16	09	26	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «Веселые пингвины»	Спортзал	наблюдение
17	09	30	15.15-15.35	Итоговое	1	Эстафета «Спортландия №1» игровые упражнения (перенеси кубик, переправа, Игра «Салют»	Спортзал	наблюдение
18	10	01	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание упражнений с кубиками. Разучивание прыжков через кубики.	Спортзал	наблюдение
19	10	02	15.15-15.35	Закрепленные	1	Разучивание тренинга «Оловянный солдатик»	Спортзал	наблюдение
20	10	03	15.15-15.35	Игровое	1	Игры «Трамвай», «Карусели»	Спортзал	наблюдение
21	10	07	15.15-15.35	Обучающие	1	Закрепление упражнений «С кубиком». Отрабатывать технику выполнения упражнений на равновесие (ходьба по шнуру)	Спортзал	наблюдение
22	10	08	15.15-15.35	Обучающие	1	Закрепление умений выполнять упражнения кубиками. Разучивание выполнения прыжков высоту «Достань	Спортзал	наблюдение

						платочек»		
23	10	09	15.15-15.35	Закреплени е	1	Отрабатывание техники выполнения прыжков с гимнастической скамьи.	Спортзал	наблюде ние
24	10	10	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Цветные автомобили»	Спортзал	наблюде ние
25	10	14	15.15-15.35	Обучающи е	1	Игровые упражнения «Цветные платочки»	Спортзал	наблюде ние
26	10	15	15.15-15.35	Обучающи е	1	Разучивание упражнений с платочками. Разучивание ходьбы по веревке, лазание по лестнице стремянке.	Спортзал	наблюде ние
27	10	16	15.15-15.35	Закреплени е	1	Отрабатывание техники выполнения игровых упражнений « Оловянный солдатик.»	Спортзал	наблюде ние
<b>III. Веселые тренировки: «Самолеты», «С кубиком» (15 ч.)</b>								
28	10	17	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «Самолеты»	Спортзал	наблюде ние
29	10	21	15.15-15.35	Обучающи е	1	Разучивание тренинга «Самолёты»	Спортзал	наблюде ние
30	10	22	15.15-15.35	Обучающи е	1	Отрабатывание технике выполнения упражнений с кубиком. Разучивание ходьбы по скамейке.	Спортзал	наблюде ние
31	10	23	15.15-15.35	Закреплени е	1	Отрабатывание техники выполнения ходьбы по скамейке.	Спортзал	наблюде ние
32	10	24	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	Спортзал	наблюде ние
33	10	28	15.15-15.35	Обучающи е	1	Разучивание прыжки на двух ногах, продвижением вперед, перепрыгивая через кубики. Упражнения на дыхание.	Спортзал	наблюде ние
34	10	29	15.15-15.35	Итоговое	1	«Спортландия №2» Игровые упражнения (перенеси мячи, сбей кегли, перебрось мячи)	Спортзал	наблюде ние
35	11	30	15.15-15.35	Обучающи е	1	Разучивание упражнений «С лентами»	Спортзал	наблюде ние
36	11	31	15.15-15.35	Обучающи е	1	Разучивание ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	Спортзал	Опрос

37	11	07	15.15-15.35	Обучающи е	1	Разучивание прыжков из обруча в обруч. Подлезание под дугу	Спортзал	наблюде ние
38	11	11	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «Найди свой цвет»	Спортзал	наблюде ние
39	11	12	15.15-15.35	Закреплени е	1	Разучивание прыжков через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру (по кругу).	Спортзал	наблюде ние
40	11	13	15.15-15.35	Закреплени е	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений на равновесие на гимнастической скамье.	Спортзал	наблюде ние
41	11	14	15.15-15.35	Закреплени е	1	Отрабатывание техники выполнения прыжков, подлезание под дугу.	Спортзал	наблюде ние
42	11	18	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «Самолеты на посадку»	Спортзал	наблюде ние
<b>IV. Веселые тренинги: «Морская звезда», «С платочком» (12 ч.)</b>								
43	11	19	15.15-15.35	Обучающи е	1	Разучивание упражнний с платочком сидя на стульчиках.	Спортзал	наблюде ние
44	11	20	15.15-15.35	Обучающи е	1	Разучивание упражнения в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 )	Спортзал	Опрос
45	11	21	15.15-15.35	Обучающи е	1	Разучивание упражнений по ведению мяча ногами. Бросок об пол ловить двумя руками.	Спортзал	Опрос
46	11	25	15.15-15.35	Игровое	1	Игровое прыжки на двух ногах «Воробышки	Спортзал	наблюде ние
47	11	26	15.15-15.35	Закреплени е	1	Упражнения с обручем: прыжки на двух ногах и перешагивание.	Спортзал	наблюде ние
48	11	27	15.15-15.35	Закреплени е	1	Закрепление упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении, прокатывание под дугу.	Спортзал	наблюде ние
49	11	28	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения на дыхание. «Релаксация»	Спортзал	наблюде ние
50	12	02	15.15-15.35	Итоговое	1	«Спортландия № 3 Игровые упражнения: прыжки через обручи, перенеси кегли, игра «Салют»	Спортзал	наблюде ние



51	12	03	15.15-15.35	Обучающие	1	Упражнения: «С кубиком» Разучивание прыжков через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру.	Спортзал	наблюдение
52	12	04	15.15-15.35	Обучающие	1	закрепление выполнения упражнений с кубиком. Разучивание выполнения прыжков через веревку боком.	Спортзал	наблюдение
53	12	05	15.15-15.35	Обучающие	1	Упражнения «Ползание по скамье»	Спортзал	наблюдение
54	12	09	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Кот и воробышки»	Спортзал	наблюдение
<b>V. Веселые тренинги: «Карусель», «С лентами» (10 ч.)</b>								
55	12	10	15.15-15.35	Закрепление	1	Отрабатывать технику выполнения упражнений с кубиками.	Спортзал	наблюдение
56	12	11	15.15-15.35	Закрепление	1	Разучивание прыжков через веревку боком. Игровое упражнения «проползи не задень»	Спортзал	наблюдение
57	12	12	15.15-15.35	Закрепление	1	Упражнения на скамье: подтягивание и ползание.	Спортзал	наблюдение
58	12	16	15.15-15.35	Игровое	1	Игра «Снежинки-пушинки»	Спортзал	наблюдение
59	12	17	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание прыжков со скамьи ( высота 20 см.). Прокатывание мячей друг другу.	Спортзал	наблюдение
60	12	18	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание упражнений с кольцом. Прокатывание мяча между кольцами, расположенными в 50-60 см. друг от друга	Спортзал	наблюдение
61	12	19	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание прокатывания мяча друг другу. Разучивание перешагивания из кольца в кольцо.	Спортзал	Опрос
62	12	23	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Не боимся мы кота»	Спортзал	наблюдение
63	12	24	15.15-15.35	Закрепление	1	Игровые упражнения с кольцом: прыжки, бег змейкой.	Спортзал	наблюдение
64	12	25	15.15-15.35	Закрепление	1	Отрабатывать технику: выполнения упражнений с кольцом, прокатывания мяча друг другу.	Спортзал	наблюдение
<b>VI. Веселые тренинги: «Качалка». ОРУ «С обручем» (14 ч.)</b>								
65	12	26	15.15-15.35	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений:	Спортзал	наблюдение

						«Перешагивания из кольца в кольцо»		
66	01	09	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Не боимся мы кота»	Спортзал	наблюдение
67	12	13	15.15-15.35	Итоговое	1	Игра -эстафета«Спортландия №4»	Спортзал	наблюдение
68	01	14	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание прокатывания обруча друг другу.	Спортзал	наблюдение
69	01	15	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание тренинга «Качалка»	Спортзал	наблюдение
70	01	16	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание подлезания под веревку боком, бег змейкой.	Спортзал	наблюдение
71	01	20	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Лиса и зайцы»	Спортзал	наблюдение
72	01	21	15.15-15.35	Обучающие	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	наблюдение
73	01	22	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание упражнений с маленьким мячом: прокатывание мячей друг другу.	Спортзал	наблюдение
74	01	23	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание упражнений «Бросок вдаль», «ходьба друг за другом, впереди катить мяч»	Спортзал	наблюдение
75	01	27	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения: «Снежинки и ветер»	Спортзал	наблюдение
76	01	28	15.15-15.35	Обучающие	1	Отрабатывать технику ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Спортзал	наблюдение
77	01	29	15.15-15.35	Обучающие	1	Отрабатывание упражнений с маленьким мячом. -бросок вдаль.	Спортзал	наблюдение
78	01	30	15.15-15.35	Обучающие	1	«Весёлые мячи» Ходьба друг за другом впереди катить мяч.	Спортзал	наблюдение
<b>VII. Веселые тренировки: «Колобок», «С кольцом» (16ч.)</b>								
79	01	03	15.1.-15.35	Игровое	1	Игра: «Снежинки и ветер» «Найдем Снегурочку»	Спортзал	наблюдение
80	01	04	15.15-15.35	Итоговое	1	Игры –эстафеты «Спортландия № 5»	Спортзал	наблюдение
81	02	05	15.15-15.35	Обучающие	1	«Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах ударить в погремушку).	Спортзал	наблюдение
82	02	06	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание техники выполнения упражнений с	Спортзал	наблюдение

						погремушкой.		
83	02	10	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание ходьбы по ребристой доске. Разучивание прыжков на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюдение
84	02	11	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: Заячий концерт»	Спортзал	наблюдение
85	02	12	15.15-15.35	Закрепление	1	Разучивание тренинга «Колобок»	Спортзал	наблюдение
86	02	13	15.15-15.35	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений «Колобок»	Спортзал	наблюдение
87	02	17	15.15-15.35	Закрепление	1	Ходьба по ребристой доске. Прыжки на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюдение
88	02	18	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: Заячий концерт»	Спортзал	Опрос
89	02	19	15.15-15.35	Обучающие	1	Игровые упражнения: «Парашютисты» прыжки со скамейке приземляясь на полусогнутые ноги.	Спортзал	наблюдение
90	02	20	15.15-15.35	Обучающие	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с мячом: бросок вверх и прокатывание.	Спортзал	наблюдение
91	02	24	15.15-15.35	Обучающие	1	Упражнения с мячом: прокатывание мяча в прямом направлении	Спортзал	наблюдение
92	02	25	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортзал	наблюдение
93	02	26	15.15-15.35	Закрепление	1	Разучивание прокатывания мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга;	Спортзал	наблюдение
94	02	27	15.15-15.35	Закрепление	1	Отрабатывать технику выполнения прокатывание мяча в прямом направлении. Бросок вверх»	Спортзал	Опрос
<b>VIII. Веселые тренинги: «Паровозик» , «С погремушкой» (15ч.)</b>								
95	03	02	15.15-15.35	Закрепление	1	Разучивание тренинга «Паровозик»	Спортзал	Опрос
96	03	03	15.15-15.35	Игровое	1	Игровое упражнения : «Веселый паровозик »	Спортзал	наблюдение
97	03	04	15.15-15.35	Итоговое	1	«Спортландия №6»	Спортзал	наблюдение
98	03	05	15.15-15.35	Обучающие	1	Игровые упражнения с погремушкой «Достань и постучи»	Спортзал	наблюдение
99	03	09	15.15-15.35	Игровое	1	Закрепление ранее пройденных упражнений.	Спортзал	наблюдение

100	03	10	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание прыжков через веревку боком. Разучивание упражнений по ползанию по скамье.	Спортзал	наблюдение
101	03	11	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание ходьбы и бега между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Спортзал	наблюдение
102	03	12	15.15-15.35	Закрепление	1	Игровые упражнения «С кубиком»	Спортзал	наблюдение
103	03	16	15.15-15.35	Закрепление	1	Закрепление упражнений с кубиком. Закрепление умения прыгать через веревку боком.	Спортзал	наблюдение
104	03	17	15.15-15.35	Закрепление	1	Упражнения по ползанию по скамье.	Спортзал	наблюдение
105	03	18	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Быстро в домик»	Спортзал	наблюдение
106	03	19	15.15-15.35	Обучающие	1	Игровые упражнения кто сильнее «С веревкой»	Спортзал	наблюдение
107	03	23	15.15-15.35	Игровое	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с мячом: прокатывание под дугу.	Спортзал	наблюдение
108	03	24	15.15-15.35	Обучающие	1	Прыжки через канат боком. Бег между предметами змейкой	Спортзал	наблюдение
109	03	25	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Грачи и автомобили»	Спортзал	наблюдение
<b>VIII. Веселый тренинг :«АХ, ладошки» ОРУ «С гимнастической палкой» (9ч.)</b>								
110	03	26	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание упражнений с гимнастической палкой.	Спортзал	наблюдение
111	03	30	15.15-15.35	Игровое	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.	Спортзал	наблюдение
112	03	31	15.15-15.35	Обучающие	1	Отрабатывать технику выполнения упражнения «Бег между предметами змейкой»	Спортзал	наблюдение
113	04	01	15.15-15.35	Итоговое	1	«Спортландия № 7»	Спортзал	наблюдение
114	04	02	15.15-15.35	Обучающие	1	Упражнения в сохранении равновесия «пойдем по мостику», прыжки	Спортзал	наблюдение
115	04	06	15.15-15.35	Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортзал	наблюдение
116	04	07	15.15-15.35	Игровое	1	Упражнения с прыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу	Спортзал	наблюдение
117	04	08	15.15-15.35	Закрепление	1	Игра: «Ловкий шофер».	Спортзал	Эстафета
118	04	09	15.15-15.35	Обучающие	1	Игровые упражнения с	Спортзал	наблюдение

				е		лентами «Ловишки»		ние
<b>IX.«Игровые» (15 ч.)</b>								
119	04	13	15.15-15.35	Игровое	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с лентами.	Спортзал	наблюдение
120	04	14	15.15-15.35	Обучающие	1	Отрабатывание техники выполнения прыжков. Отрабатывание умений подлезания под дугу.	Спортзал	наблюдение
121	04	15	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Медведь»	Спортзал	наблюдение
122	04	16	15.15-15.35	Обучающие	1	Игровые упражнения «С погремушкой»	Спортзал	наблюдение
123	04	20	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание техники выполнения упражнений с погремушкой.	Спортзал	наблюдение
124	04	21	15.15-15.35	Обучающие	1	Разучивание ходьбы по ребристой доске. Разучивание выполнения прыжков на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюдение
125	04	22	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Заячий домик»	Спортзал	наблюдение
126	04	23	15.15-15.35	Закрепление	1	Игровые упражнения «С погремушкой»	Спортзал	наблюдение
127	04	27	15.15-15.35	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с погремушкой.	Спортзал	наблюдение
128	04	28	15.15-15.35	Закрепление	1	Ходьба по ребристой доске.	Спортзал	Эстафета
129	04	29	15.15-15.35	Игровое	1	Прыжки на гимнастическом мате. Прыжки в высоту.	Спортзал	Наблюдение
130	04	30	15.15-15.35	Игровое	1	Игра: «Заячий концерт»	Спортзал	наблюдение
131	05	05	15.15-15.35	Итоговое	1	«Спортландия №8»	Спортзал	Зачет
132	05	06	15.15-15.35	Обучающие	1	Игровые упражнения «С лентой»	Спортзал	наблюдение
133	05	07	15.15-15.35	Обучающие	1	Отрабатывание упражнений с лентами. Ходьба по скамейке боком.	Спортзал	наблюдение
<b>X. «Итоговые» (11 ч.)</b>								
134	05	11	15.15-15.35	Обучающие	1	Прыжки высоту с места.	Спортзал	наблюдение
135	05	12	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «С лентой»	Спортзал	наблюдение
136	05	13	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	наблюдение

137	05	14	15.15-15.35	Игровое	1	Игры большой и малой подвижности.	Спортзал	наблюдение
138	05	18	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «В страну Здоровья»	Спортзал	наблюдение
139	05	19	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «С мячом»	Спортзал	наблюдение
140	05	20	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «Экскурсия в лес»	Спортзал	наблюдение
141	05	21	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	наблюдение
142	05	25	15.15-15.35	Игровое	1	«Веселые ребята»	Спортзал	наблюдение
143	05	27	15.15-15.35	Игровое	1	Игровые упражнения «Кот и воробушки»	Спортзал	эстафета
144	05	28	15.15-15.35	Итоговое		Спортивный праздник «Спортландия »	Спортзал	Опрос
<b>ВСЕГО</b>				<b>144 часов</b>				

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
на 2020-2021 учебный год**

Третий год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I. Веселые тренинги «Цапля», «С большим мячом» (10 ч.)</b>								
1	09	01	15.15-15.40	Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения.	Спортзал	Опрос
2	09	02	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучить подбрасывание мяча вверх, ловля его после хлопка; отбивание мяча одной рукой, стоя на месте	Спортзал	Наблюдение
3	09	03	15.15-15.40	Обучающие	1	Знакомство с видами ходьбы и бега: по кругу, на носочках, на пятках.	Спортзал	наблюдение
4	09	07	15.15-15.40	Закрепляющие	1	Отрабатывать технику выполнения метания в горизонтальную цель правой и левой рукой 2 Ползание на	Спортзал	наблюдение

						четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола руками		
5	09	08	15.15-15.40	Игровое	1	Подвижные игры с ходьбой и бегом «Огуречик-огуречик»	Спортзал	наблюдение
6	09	09	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание упражнений с мячом. Прокатывания мяча в прямом направлении 1.5 м	Спортзал	наблюдение
7	09	10	15.15-15.40	Обучающие	1	Знакомство с ходьбой «Раки» и «Муравьишки»	Спортзал	наблюдение
8	09	15	15.15-15.40	Игровое	1	Игра: «Солнышко и дождик»	Спортзал	наблюдение
9	09	16	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание упражнений: 1 Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком) 2 Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см.), с 3 шагов на препятствие 3 Перелезание с преодолением препятствия	Спортзал	наблюдение
10	09	22	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание упражнений: подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета», прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	Спортзал	наблюдение
<b>II. Веселые тренинги: «Оловянный солдатик» «С маленьким мячом» (11 ч.)</b>								
11	09	23	15.15-15.40	Закрепляющее	1	Разучивание ОРУ с мячом.	Спортзал	наблюдение
12	09	28	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «Веселые пингвины»	Спортзал	наблюдение
13	09	29	15.15-15.40	Обучающие	1	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по гим. скамейке боком пристав. Ходьба по скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть	Спортзал	наблюдение

						через мяч		
14	09	30	15.15-15.40	Итоговое	1	Эстафета «Спортландия №1» игровые упражнения (перенеси кубик, переправа, Игра «Салют»	Спортзал	наблюдение
15	10	01	15.15-15.40	Закрепление	1	Разучивание тренинга «Оловянный солдатик»	Спортзал	наблюдение
16	10	06	15.15-15.40	Обучающие	1	Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из руки в руку впереди и за спиной 2 Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3 Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы Игры «Трамвай», «Карусели»	Спортзал	наблюдение
17	10	07	15.15-15.40	Обучающие	1	Закрепление умений выполнять упражнения кубиками. Разучивание выполнения прыжков высоту «Достань платочек»	Спортзал	наблюдение
18	10	12	15.15-15.40	Игровое	1	Игра: «Брось и поймай»	Спортзал	наблюдение
19	10	13	15.15-15.40	Обучающие	1	Игровые упражнения «Цветные платочки»	Спортзал	наблюдение
20	10	14	15.15-15.40	Обучающие	1	Ведение мяча с продвижением вперед Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно; два на прав., два на лев.ноге	Спортзал	наблюдение
21	10	15	15.15-15.40	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения игровых упражнений «Оловянный солдатик.»	Спортзал	наблюдение
<b>III. Веселые тренинги: «Самолеты», «С кубиком» (11 ч.)</b>								
22	10	19	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «Самолеты»	Спортзал	наблюдение
23	10	21	15.15-15.40	Обучающие	1	Отрабатывание технике выполнения упражнений с кубиком. Разучивание ходьбы по скамейке.	Спортзал	наблюдение
24	10	26	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	наблюдение



						«Самолёты», «Быстрой к своему флажку»		ение
25	10	27	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание прыжки на двух ногах, продвижением вперед, перепрыгивая через кубики. Упражнения на дыхание.	Спортзал	наблюдение
26	10	28	15.15-15.40	Итоговое	1	«Спортландия №2» Игровые упражнения (перенеси мячи, сбей кегли, перебрось мячи)	Спортзал	наблюдение
27	11	02	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание прыжков на правой и левой ноге между кеглями 3 Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы 4 Ходьба на носках, руки за голову между набивными мячами	Спортзал	Опрос
28	11	09	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание прыжков из обруча в обруч. Подлезание под дугу	Спортзал	наблюдение
29	11	10	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «Найди свой цвет»	Спортзал	наблюдение
30	11	11	15.15-15.40	Закрепление	1	Разучивание прыжков через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру (по кругу).	Спортзал	наблюдение
31	11	12	15.15-15.40	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений на равновесие на гимнастической скамье.	Спортзал	наблюдение
32	11	17	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «Самолеты на посадку» 2 «Мяч водящему» 3 «Горелки»	Спортзал	наблюдение
<b>IV. Веселые тренинги: «Морская звезда», «С платочком» (9 ч.)</b>								
33	11	18	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание упражнений с платочком сидя на стульчиках.	Спортзал	наблюдение
34	11	19	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание упражнения в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по	Спортзал	Опрос

						одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 )		
35	11	24	15.15-15.40	Игровое	1	Игровое прыжки на двух ногах «Воробышки»	Спортзал	наблюдение
36	11	25	15.15-15.40	Закрепление	1	Изучение упражнений: 1 Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 2 Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	Спортзал	наблюдение
37	11	26	15.15-15.40	итоговое	1	«Спортландия № 3 Игровые упражнения: прыжки через обручи, перенеси кегли, игра «Салют» Закрепление упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении, прокатывание под дугу.	Спортзал	наблюдение
38	12	01	15.15-15.40	Итоговое	1	Закрепление упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении, прокатывание под дугу. Игровые упражнения на дыхание. «Релаксация»	Спортзал	наблюдение
39	12	02	15.15-15.40	Обучающие	1	Изучение упражнений: 1 Ходьба по наклонной скамейке, закреплённой на гимнастической стенке, спуск по стенке; боком, приставным шагом 2 Перешагивание через шнур, бруски справа и слева от него	Спортзал	наблюдение
40	12	03	15.15-15.40	Обучающие	1	закрепление выполнения упражнений с кубиком. Разучивание выполнения прыжков через веревку боком.	Спортзал	наблюдение
41	12	08	15.15-15.40	Игровое	1	Игры: «Кот и воробышки»	Спортзал	наблюдение

						«Ловкие обезьянки» (лазание) «Догони пару»		
<b>V. Веселые тренинги: «Карусель», «С лентами» (8 ч.)</b>								
42	12	09	15.15-15.40	Закрепление	1	Отрабатывать технику выполнения упражнений с кубиками.	Спортзал	наблюдение
43	12	10	15.15-15.40	Закрепление	1	Разучивание прыжков через веревку боком. Игровое упражнения «проползи не задень»	Спортзал	наблюдение
44	12	15	15.15-15.40	Игровое	1	Игра «Снежинки-пушинки»	Спортзал	наблюдение
45	12	16	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание прыжков со скамьи ( высота 20 см.). Прокатывание мячей друг другу.	Спортзал	наблюдение
46	12	17	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание упражнений с кольцом. Прокатывание мяча между кольцами, расположенными в 50-60 см. друг от друга	Спортзал	наблюдение
47	12	21	15.15-15.40	Обучающие	1	Изучение упражнений: Прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатым между колен. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей.	Спортзал	Опрос
48	12	22	15.15-15.40	Игровое	1	Игры: «Не боимся мы кота» «Перебежки» «Пробеги, не задень»	Спортзал	наблюдение
49	12	24	15.15-15.40	Закрепление	1	Отрабатывать технику: выполнения упражнений с кольцом, прокатывания мяча друг другу.	Спортзал	наблюдение
<b>VI. Веселые тренинги: «Качалка». ОРУ «С обручем» (9 ч.)</b>								
50	12	28	15.15-15.40	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений: «Перешагивания из кольца в кольцо»	Спортзал	наблюдение
51	12	29	15.15-15.40	Игровое	1	Игра: «Не боимся мы кота»	Спортзал	наблюдение
52	01	12	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание прокатывания обруча	Спортзал	наблюдение

						друг другу. Тренинг «Качалка»		
53	01	14	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание подлезания под веревку боком, бег змейкой. Игра: «Лиса и зайцы»	Спортзал	наблюдение
54	01	19	15.15-15.40	Обучающие	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	наблюдение
55	01	20	15.15-15.40	Обучающие	1	Изучение упражнений: 1 Ходьба по наклонной доске (высотой 40см., шириной 20см.) 2 Прыжки на правой и левой ноге между кубиками, на двух ногах между мячами 3 Забрасывание мяча в корзину	Спортзал	наблюдение
56	01	25	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения: «Снежинки и ветер» «Мышеловка» «Мяч водящему»	Спортзал	наблюдение
57	01	26	15.15-15.40	Обучающие	1	Отрабатывать технику ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Спортзал	наблюдение
58	01	28	15.15-15.40	Обучающие	1	«Весёлые мячи» Ходьба друг за другом впереди катить мяч.	Спортзал	наблюдение
<b>VII. Веселые тренировки: «Колобок», «С кольцом» (12 ч.)</b>								
59	02	01	15.15-15.40	Игровое	1	Игра: «Снежинки и ветер» «Найдем Снегурочку»	Спортзал	наблюдение
60	02	02	15.15-15.40	Итоговое	1	Игры – эстафеты «Спротландия № 5»	Спортзал	наблюдение
61	02	03	15.15-15.40	Обучающие	1	«Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах ударить в погремушку).	Спортзал	наблюдение
62	02	08	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание ходьбы по ребристой доске. Разучивание прыжков на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюдение
63	02	09	15.15-15.40	Игровое	1	Игры: «Заячий концерт», «Дни	Спортзал	наблюдение

						недели», тренинг «Колобок»		
64	02	11	15.15-15.40	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений «Колобок»	Спортзал	наблюдение
65	02	15	15.15-15.40	Закрепление	1	Ходьба по ребристой доске. Прыжки на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюдение
66	02	16	15.15-15.40	Игровое	1	Игры: «С кочки на кочку» «Не оставайся на полу»	Спортзал	Опрос
67	02	17	15.15-15.40	Обучающие	1	Игровые упражнения: «Парашютисты» прыжки со скамейке приземляясь на полусогнутые ноги.	Спортзал	наблюдение
68	02	22	15.15-15.40	Обучающие	1	Изучение упражнения: Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы и от груди, с ведением мяча правой и левой рукой	Спортзал	наблюдение
69	02	24	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортзал	наблюдение
70	02	25	15.15-15.40	Закрепление	1	Разучивание прокатывания мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга;	Спортзал	наблюдение
<b>VIII. Веселые тренировки: «Паровозик», «С погремушкой» (11 ч.)</b>								
71	03	02	15.15-15.40	Закрепление	1	Разучивание тренинга «Паровозик»	Спортзал	Опрос
72	03	03	15.15-15.40	Игровое	1	Игровое упражнения : «Веселый паровозик »	Спортзал	наблюдение
73	03	04	15.15-15.40	Итоговое	1	«Спортландия №6»	Спортзал	наблюдение
74	03	09	15.15-15.40	Обучающие	1	Игровые упражнения с погремушкой «Достань и постучи»	Спортзал	наблюдение
75	03	11	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание прыжков через веревку боком. Разучивание упражнений по ползанию по скамье.	Спортзал	наблюдение
76	03	15	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание ходьбы и бега между двумя параллельными	Спортзал	наблюдение

						линиями (ширина – 25см). Игры: «Кто выше прыгнет» «Кто точно бросит»		
77	03	17	15.15-15.40	Закрепление	1	Закрепление упражнений с кубиком. Закрепление умения прыгать через веревку боком.	Спортзал	наблюдение
78	03	18	15.15-15.40	Закрепление	1	Изучение упражнений: Лазание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями Ползание по скамейке «по медвежьей	Спортзал	наблюдение
79	03	22	15.15-15.40	Игровое	1	Игра: «Быстро в домик»	Спортзал	наблюдение
80	03	23	15.15-15.40	Обучающие	1	Игровые упражнения кто сильнее «С веревкой»	Спортзал	наблюдение
81	03	25	15.15-15.40	Обучающие	1	Прыжки через канат боком. Бег между предметами Игры: «Грачи и автомобили» «Передача мяча над головой» «Мяч ведущему» татами змейкой.	Спортзал	наблюдение
<b>VIII. Веселый тренинг :«АХ, ладошки» ОРУ «С гимнастической палкой» (7 ч.)</b>								
82	03	20	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание упражнений с гимнастической палкой.	Спортзал	наблюдение
83	04	01	15.15-15.40	Обучающие	1	Отрабатывать технику выполнения упражнения «Бег между предметами змейкой»	Спортзал	наблюдение
84	04	05	15.15-15.40	Итоговое	1	«Спортландия № 7»	Спортзал	наблюдение
85	04	06	15.15-15.40	Обучающие	1	Упражнения в сохранении равновесия «пойдем по мостику», прыжки	Спортзал	наблюдение
86	04	07	15.15-15.40	Игровое	1	Разучивание упражнений с лентами.	Спортзал	наблюдение
87	04	08	15.15-15.40	Игровое	1	Упражнения с прыжками из обруча в обруч, подлезание под дугу.	Спортзал	наблюдение

						Игра: «Ловкий шофер».		
88	04	13	15.15-15.40	Обучающие	1	Игровые упражнения с лентами «Ловишки»	Спортзал	наблюдение
<b>IX.«Игровые» (12 ч.)</b>								
89	04	14	15.15-15.40	Игровое	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений с лентами.	Спортзал	наблюдение
90	04	15	15.15-15.40	Обучающие	1	Отрабатывание техники выполнения прыжков. Отрабатывание прыжков через бруски, с продвижением вперед. Отрабатывание умений подлезания под дугу.	Спортзал	наблюдение
91	04	19	15.15-15.40	Игровое	1	Игра: «Медведь»	Спортзал	наблюдение
92	04	20	15.15-15.40	Обучающие	1	Игровые упражнения «С погремушкой»	Спортзал	наблюдение
93	04	21	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание техники выполнения упражнений с погремушкой.	Спортзал	наблюдение
94	04	22	15.15-15.40	Обучающие	1	Разучивание ходьбы по ребристой доске. Разучивание упражнения ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине, с передачей мяча перед собой и за спиной Разучивание выполнения прыжков на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюдение
95	04	26	15.15-15.40	Игровое	1	Игра: «Заячий домик»	Спортзал	наблюдение
96	04	27	15.15-15.40	Закрепление	1	Игровые упражнения «С погремушкой»	Спортзал	наблюдение
97	04	29	15.15-15.40	Закрепление	1	Ходьба по ребристой доске. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком; на середине присесть	Спортзал	Эстафета
98	05	04	15.15-15.40	Игровое	1	Игра: «Заячий концерт»	Спортзал	наблюдение

99	05	05	15.15-15.40	Итоговое	1	«Спортландия №8»	Спортзал	Зачет
100	05	10	15.15-15.40	Обучающие	1	Отрабатывание упражнений с лентами. Ходьба по скамейке боком.	Спортзал	наблюдение
<b>Х. «Итоговые» (8 ч.)</b>								
101	05	11	15.15-15.40	Обучающие	1	Прыжки высоту с места.	Спортзал	наблюдение
102	05	12	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «С лентой»	Спортзал	наблюдение
103	05	18	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «В страну Здоровья»	Спортзал	наблюдение
104	05	19	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «С мячом»	Спортзал	наблюдение
105	05	20	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «Экскурсия в лес» «Пас друг другу».	Спортзал	наблюдение
106	05	25	15.15-15.40	Игровое	1	«Веселые ребята» «Мяч о пол».	Спортзал	наблюдение
107	05	26	15.15-15.40	Игровое	1	Игровые упражнения «Кот и воробушки»	Спортзал	эстафета
108	05	27	15.15-15.40	Итоговое	1	Спортивный праздник «Спортландия »	Спортзал	Опрос
<b>ВСЕГО</b>			<b>144 часов</b>					

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
на 2021-2022 учебный год**

четвертый год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I. Веселые тренировки «Цапля», «С большим мячом» (10 ч.)</b>								
1	09	01	15.15-15.45	Вводное	1	Знакомство с техникой безопасности и правилами поведения.	Спортзал	Опрос
2	09	02	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание ходьбу по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур	Спортзал	Наблюдение
3	09	06	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание прыжков с разбега с доставанием до предмета, подлезание под шнур правым и левым боком, перебрасывание мячей в парах двумя способами	Спортзал	наблюдение



						Упражнение «Крокодил» Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		
4	09	07	15.15-15.45	Закрепляющие	1	Отрабатывать технику выполнения упражнения «Цапля»	Спортзал	наблюдение
5	09	09	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке боком приставным шагом через набивные мячи. Перебрасывание мячей в парах двумя руками снизу, двумя руками из-за головы	Спортзал	наблюдение
6	09	13	15.15-15.45	Обучающие	1	Отрабатывать технику выполнений: прыжков с разбега с доставанием до предмета; подлезание под шнур правым и левым боком; перебрасывание мячей в парах двумя способами. Упражнение «Крокодил» Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Спортзал	наблюдение
7	09	14	15.15-15.45	Закрепляющие	1	Отрабатывать технику выполнения упражнения «Цапля»	Спортзал	наблюдение
8	09	16	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание упражнений: подлезание под шнур, не касаясь руками пол, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	Спортзал	наблюдение
9	09	20	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание упражнений: «Прокатывание мяча друг к другу»	Спортзал	наблюдение
10	09	22	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание упражнений: подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета», прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	Спортзал	наблюдение
<b>II. Веселые тренинги: «Оловянный солдатик» «С маленьким мячом» (11 ч.)</b>								
11	09	23	15.15-15.45	Закрепляющие	1	Разучивание ОРУ с мячом 1. Перебрасывание мячей в парах из-за головы 2. Подлезание под шнур с изменением высоты. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками пробковой лестницы 4. Лазание по гимнастической	Спортзал	наблюдение

						стенке, вис		
12	09	28	15.15-15.45	Обучающи е	1	Разучивание упражнений: 1.пролезание в обруч боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортзал	наблюде ние
13	09	29	15.15-15.45	Игровое	1	Разучивание тренинга «Оловянный солдатик»	Спортзал	наблюде ние
14	09	30	15.15-15.45	Итоговое	1	«Спортландия №1» игровые упражнения (перенеси кубик, переправа, прыжки.) Игра «Салют»	Спортзал	наблюде ние
15	10	05	15.15-15.45	Игровое	1	Игры «Трамвай», «Карусели»	Спортзал	наблюде ние
16	10	06	15.15-15.45	Обучающи е	1	Закрепление упражнений «С кубиком». Отрабатывать технику выполнения упражнений на равновесие (ходьба по шнуру)	Спортзал	наблюде ние
17	10	07	15.15-15.45	Обучающи е	1	Закрепление умений выполнять упражнения кубиками. Разучивание выполнения прыжков высоту «Достань платочек»	Спортзал	наблюде ние
18	10	11	15.15-15.45	Закреплени е	1	Отрабатывание техники выполнения прыжков с гимнастической скамьи.	Спортзал	наблюде ние
19	10	13	15.15-15.45	Обучающи е	1	1 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 2 Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола руками 3 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по гим. скамейке боком пристав. шагом	Спортзал	наблюде ние
20	10	14	15.15-15.45	Обучающи е	1	РазучиваниеВедение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу подталкивая мяч головой.	Спортзал	наблюде ние
21	10	18	15.15-15.45	Закреплени е	1	Отрабатывание техники выполнения игровых упражнений «Оловянный солдатик.»	Спортзал	наблюде ние
<b>III. Веселые тренинги: «Самолеты», «С кубиком» (11 ч.)</b>								

22	10	19	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения «Самолеты»	Спортзал	наблюдение
23	10	20	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание тренинга «Самолёты»	Спортзал	наблюдение
24	10	21	15.15-15.45	Обучающие	1	Отрабатывать технику выполнения упражнений с кубиком. Разучивание ходьбы по скамейке.	Спортзал	наблюдение
25	10	26	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения «Самолёты», «Быстрее к своему флажку»	Спортзал	наблюдение
26	10	27	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание прыжков на двух ногах, продвижением вперед, перепрыгивая через кубики. Упражнения на дыхание.	Спортзал	наблюдение
27	10	28	15.15-15.45	Итоговое	1	«Спортландия №2» Игровые упражнения (перенеси мячи, сбей кегли, перебрось мячи)	Спортзал	наблюдение
28	11	02	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	Спортзал	Опрос
29	11	08	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание пролезания через три обруча (прямо, правым, левым боком) 2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см.), с 3 шагов на препятствие 3. Перелезание с преодолением препятствия 4. Ходьба по скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч	Спортзал	наблюдение
30	11	10	15.15-15.45	Закрепление	1	Разучивание прыжков через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру (по кругу).	Спортзал	наблюдение
31	11	11	15.15-15.45	Закрепление	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений на равновесие на гимнастической скамье.	Спортзал	наблюдение
32	11	16	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения «Самолеты на посадку»	Спортзал	наблюдение
<b>IV. Веселые тренировки: «Морская звезда», «С платочком» (9 ч.)</b>								
33	11	17	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание упражнений с	Спортзал	наблюдение

				е		платочком сидя на стульчиках.		ние
34	11	18	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание упражнения в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 )	Спортзал	Опрос
35	11	22	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание упражнений по ведению мяча ногами. Бросок об пол ловить двумя руками.	Спортзал	Опрос
36	11	25	15.15-15.45	Закрепление	1	Закрепление упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении, прокатывание под дугу.	Спортзал	наблюдение
37	11	30	15.15-15.45	Итоговое	1	«Спортландия № 3 Игровые упражнения: прыжки через обручи, перенеси кегли, игра «Салют»	Спортзал	наблюдение
38	12	01	15.15-15.45	Обучающие	1	Упражнения: «С кубиком» Разучивание прыжков через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру.	Спортзал	наблюдение
39	12	02	15.15-15.45	Обучающие	1	закрепление выполнения упражнений с кубиком. Разучивание выполнения прыжков через веревку боком.	Спортзал	наблюдение
40	12	06	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание: 1. подлезание под дугу, шнур правым и левым боком 2 Ходьба по скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове 3 Прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатым между колен. 5 Перебрасывание мяча двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей.	Спортзал	наблюдение
41	12	07	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения: 1. Перепрыгивание между препятствиями 2 Подбрасывание и прокатывание мяча из различных положений 3 «Ловкие обезьянки» (лазание)	Спортзал	наблюдение

						4 «Догони мяч»		
<b>V. Веселые тренинги: «Карусель», «С лентами» (8 ч.)</b>								
42	12	08	15.15-15.45	Закреплени е	1	Отрабатывать технику выполнения упражнений с лентой.	Спортзал	наблюде ние
43	12	09	15.15-15.45	Закреплени е	1	Разучивание: прыжков через веревку боком. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом Ходьба по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	Спортзал	наблюде ние
44	12	15	15.15-15.45	Обучающи е	1	Разучивание прыжков со скамьи (высота 20 см.). Прокатывание мячей друг другу.	Спортзал	наблюде ние
45	12	16	15.15-15.45	Обучающи е	1	Разучивание упражнений с кольцом. Прокатывание мяча между кольцами, расположенными в 50-60 см. друг от друга	Спортзал	наблюде ние
46	12	20	15.15-15.45	Обучающи е	1	Разучивание прокатывания мяча друг другу. Разучивание перешагивания из кольца в кольцо.	Спортзал	Опрос
47	12	21	15.15-15.45	Игровое	1	Игра: «Не боимся мы кота»	Спортзал	наблюде ние
48	12	22	15.15-15.45	Закреплени е	1	Игровые упражнения с кольцом: прыжки, бег змейкой.	Спортзал	наблюде ние
49	12	23	15.15-15.45	Закреплени е	1	Отрабатывать технику: выполнения упражнений с кольцом, прокатывания мяча друг другу.	Спортзал	наблюде ние
<b>VI. Веселые тренинги: «Качалка». ОРУ «С обручем» (9 ч.)</b>								
50	12	27	15.15-15.45	Закреплени е	1	Отрабатывание техники выполнения упражнений: «Перешагивания из кольца в кольцо»	Спортзал	наблюде ние
51	01	10	15.15-15.45	Итоговое	1	Игра –эстафета«Спортландия №4»	Спортзал	наблюде ние
52	01	12	15.15-15.45	Обучающи е	1	Разучивание тренинга «Качалка»	Спортзал	наблюде ние

53	01	13	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание упражнений: 1 Ходьба по наклонной доске (высотой 40см., шириной 20см.) 2 Прыжки на правой и левой ноге между кубиками, на двух ногах между мячами 3 Забрасывание мяча в корзину 4 Передача мяча в шеренгах друг другу от груди и из-за головы	Спортзал	наблюдение
54	01	18	15.15-15.45	Обучающие	1	Игровые упражнения «С маленьким мячом»	Спортзал	наблюдение
55	01	19	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание упражнений с маленьким мячом: прокатывание мячей друг другу.	Спортзал	наблюдение
56	01	24	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения: «Снежинки и ветер»	Спортзал	наблюдение
57	01	25	15.15-15.45	Обучающие	1	Отрабатывать технику ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Спортзал	наблюдение
58	01	27	15.15-15.45	Обучающие	1	«Весёлые мячи» Ходьба друг за другом впереди катить мяч.	Спортзал	наблюдение
<b>VII. Веселые тренинги: «Колобок», «С кольцом» (12ч.)</b>								
59	02	01	15.15-15.45	Итоговое	1	Игры –эстафеты «Спротландия № 5»	Спортзал	наблюдение
60	02	02	15.15-15.45	Обучающие	1	«Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах ударить в погремушку).	Спортзал	наблюдение
61	02	07	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание ходьбы по ребристой доске. Разучивание прыжков на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюдение
62	02	09	15.15-15.45	Закрепление	1	Разучивание тренинга «Колобок»	Спортзал	наблюдение
63	02	10	15.15-15.45	Закрепление	1	Отрабатывать технику выполнения упражнений «Колобок»	Спортзал	наблюдение
64	02	14	15.15-15.45	Закрепление	1	Ходьба по ребристой доске. Прыжки на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюдение
65	02	17	15.15-15.45	Обучающие	1	Отрабатывать технику выполнения упражнений с мячом: бросок вверх и прокатывание.	Спортзал	наблюдение

66	02	21	15.15-15.45	Обучающие	1	Упражнения с мячом: прокатывание мяча в прямом направлении	Спортзал	наблюдение
67	02	22	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения «Ловишка с мячом»	Спортзал	наблюдение
68	02	24	15.15-15.45	Закрепление	1	Разучивание прокатывания мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга;	Спортзал	наблюдение
69	02	25	15.15-15.45	Закрепление		Отрабатывание техники прыжков		
70	02	28	15.15-15.45	Закрепление	1	Отрабатывать технику выполнения прокатывание мяча в прямом направлении. Бросок вверх»	Спортзал	Опрос
<b>VIII. Веселые тренировки: «Паровозик» , «С погремушкой» (12ч.)</b>								
71	03	01	15.15-15.45	Закрепление	1	Разучивание тренинга «Паровозик»	Спортзал	Опрос
72	03	03	15.15-15.45	Итоговое	1	«Спортландия №6»	Спортзал	наблюдение
73	03	09	15.15-15.45	Игровое	1	Отрабатывать технику выполнения упражнений: Ходьба по скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуть кругом и пройти дальше 2 Прыжки правой и левой боком через шнур, из обруча в обруч на двух и одной ноге 3 Метание мешочков в горизонтальную цель	Спортзал	наблюдение
74	03	14	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание ходьбы и бега между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Спортзал	наблюдение
75	03	15	15.15-15.45	Закрепление	1	Игровые упражнения: 1 «Кто выше прыгнет» 2 «Кто точно бросит» 3 «Не урони мешочек» 4 «Кати в цель» 5 «Ловишки с мячом»	Спортзал	наблюдение
76	03	16	15.15-15.45	Закрепление	1	Закрепление упражнений с кубиком. Закрепление умения прыгать через веревку боком.	Спортзал	наблюдение
77	03	17	15.15-15.45	Закрепление	1	Упражнения по ползанию по скамье.	Спортзал	наблюдение
78	03	21	15.15-15.45	Игровое	1	Игра: «Быстро в домик»	Спортзал	наблюдение

79	03	22	15.15-15.45	Обучающие	1	Игровые упражнения кто сильнее «С веревкой»	Спортзал	наблюдение
80	03	23	15.15-15.45	Игровое	1	Отрабатывать технику выполнения упражнений с мячом: прокатывание под дугу.	Спортзал	наблюдение
81	03	24	15.15-15.45	Обучающие	1	Прыжки через канат боком. Бег между предметами змейкой	Спортзал	наблюдение
82	03	28	15.15-15.45	Игровое	1	<i>Подвижные игры</i> 1 «Больная птица» 2 «Переправься по кочкам» 3 Передача мяча над головой 4«Мяч ведущему»	Спортзал	наблюдение
<b>VIII. Веселый тренинг :«АХ, ладошки» ОРУ «С гимнастической палкой» (6 ч.)</b>								
83	03	30	15.15-15.45	Игровое	1	Отрабатывать технику выполнения упражнений с гимнастической палкой.	Спортзал	наблюдение
84	03	31	15.15-15.45	Обучающие	1	Отрабатывать технику выполнения упражнения«Бег между предметами змейкой»	Спортзал	наблюдение
85	04	04	15.15-15.45	Итоговое	1	«Спортландия № 7»	Спортзал	наблюдение
86	04	06	15.15-15.45	Игровое	1	Разучивание тренинга «Ах, ладошки вы ладошки»	Спортзал	наблюдение
87	04	11	15.15-15.45	Закрепление	1	Отрабатывать технику выполнения тренинга «Ах, ладошки вы ладошки»	Спортзал	Эстафета
88	04	12	15.15-15.45	Обучающие	1	Игровые упражнения с лентами «Ловишки»	Спортзал	наблюдение
<b>IX.«Игровые» (12 ч.)</b>								
89	04	14	15.15-15.45	Обучающие	1	Отрабатывать технику выполнения прыжков. Отрабатывать умений подлезания под дугу.	Спортзал	наблюдение
90	04	19	15.15-15.45	Обучающие	1	Разучивание: ходьбы по гимнастической скамье, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.	Спортзал	наблюдение



91	04	21	15.15-15.45	Обучающе	1	Разучивание ходьбы по ребристой доске. Разучивание выполнения прыжков на гимнастическом мате.	Спортзал	наблюдение	
92	04	25	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения 1. Чья команда дальше прыгнет? 2. «Посадка овощей». 3. Бег через скакалку. 4. «Горные спасатели». 5. «Больная птица»	Спортзал	наблюдение	
93	04	26	15.15-15.45	Закрепление	1	Игровые упражнения «С погремушкой»	Спортзал	наблюдение	
94	04	27	15.15-15.45	Закрепление	1	Отрабатывать технику выполнения упражнений: 1 Прыжки в длину с разбега 2 Ползание «по-медвежьи» 3 Подлезание под дугу 4 Передача мяча друг другу от груди 5 Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	Спортзал	наблюдение	
95	04	28	15.15-15.45	Закрепление	1	Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Спортзал	Эстафета	
96	05	0	15.15-15.45	Игровое	1	Прыжки на гимнастическом мате. Прыжки в высоту.	Спортзал	Наблюдение	
97	04	04	15.15-15.45	Игровое	1	Игра: «Заячий концерт»	Спортзал	наблюдение	
98	05	05	15.15-15.45	Итоговое	1	«Спортландия №8»	Спортзал	Зачет	
99	05	10	15.15-15.45	Обучающе	1	Игровые упражнения «С лентой»	Спортзал	наблюдение	
100	05	11	15.15-15.45	Обучающе	1	Отрабатывание упражнений с лентами. Ходьба по скамейке боком.	Спортзал	наблюдение	
<b>Х.«Итоговые» (8 ч.)</b>									
101	05	12	15.15-15.45	Обучающе	1	Прыжки высоту с места.	Спортзал	наблюдение	

10 2	05	17	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения	Спортзал	наблюдение
10 3	05	19	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения «В страну Здоровья»	Спортзал	наблюдение
10 4	05	23	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения «С мячом»	Спортзал	наблюдение
10 5	05	24	15.15-15.45	Игровое	1	Игровые упражнения «Экскурсия в лес»	Спортзал	наблюдение
10 6	05	25	15.15-15.45	Игровое	1	Игры «Горелки»	Спортзал	наблюдение
10 7	05	26	15.15-15.45	Игровое	1	«Веселые ребята»	Спортзал	наблюдение
10 8	05	31	15.15-15.45	Итоговое	1	Спортивный праздник «Спортландия »	Спортзал	Опрос
<b>ВСЕГО</b>				<b>108 часов</b>				