

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества

ПРИНЯТА
на заседании
Методического совета МКУ ДО ДДТ
Протокол № 12
от « 12 » ноября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО ДДТ
Л.А. Иванюк
Приказ № 138
от « 12 » ноября 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивной направленности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Попов Дмитрий Александрович
Должность:
Тренер – преподаватель

п.г.т. Гари,
2022 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

I. Наименование программы	Общая физическая подготовка
II. Направленность	Физкультурно – спортивная
III. Сведения об авторе и составители программы	
1. ФИО	Попов Дмитрий Александрович
3. Образование	Среднее специальное: педагог физической культуры и спорта
4. Должность	Тренер – преподаватель
5. Квалификационная категория	1 квалификационная категория
6. Электронный адрес, контактный телефон.	Popovd732@gmail.com +7 9530416549
IV. Сведения о программе	
1. Объем и срок освоения	3 года
2. Форма обучения	очная
3. Возраст обучающихся	4 – 7 лет
4 Подвид программы	Традиционная.
5. Тип программы	Модифицированная

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
	1.1. Пояснительная записка	4
	1.2. Цель и задачи программы	6
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	8
	Учебный план первого года обучения	8
	Календарно – тематический план	9
	Содержание программы	16
	Учебный план второго года обучения	17
	Календарно – тематический план	18
	Содержание программы	25
	Учебный план третьего и четвертого года обучения	26
	Календарно – тематический план	27
	Содержание программы	42
	1.4. Планируемые результаты	43
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
	2.1. Календарный учебный график	44
	2.2. Условия реализации программы	44
	2.3. Формы аттестации	45
	2.4. Оценочные материалы	46
	2.5. Методическое обеспечение	46
	2.6. Список литературы	49
	ПРИЛОЖЕНИЕ	50

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Общей физической подготовке» является модифицированной, разработана на основе изучения программ данного направления и составлена, в частности, Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Воронковой Ольги Васильевны»

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов, способностей и особенностей детей.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности подополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Устав Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который больше подходит для ребенка. Оказание помощи в развитии интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития

дошкольников, укрепление здоровья обучающиеся с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Адресат программы:

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый дошкольник 4 – 7 лет прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Объем и срок освоения программы:

Программа занятий общей физической подготовке рассчитана на 3 года

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Количество обучающихся в группе: от 7 до 25 человек.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю,

Количество учебных недель: 36 недель.

Учебных дней: 72 дня.

Продолжительность занятий: 30 минут.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации ДООП традиционная, т.к. представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 4 лет обучения.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально - групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие, тестирование.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, тестирование.

1.2. Целью данной программы является:

✓ Развитие и формирование всестороннего развития личности обучающихся дошкольного возраста.

✓ увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья обучающихся формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

1.3. Содержание общеразвивающей программы:

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

На каждый год обучения поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностей, требований многолетней подготовки.

Учебный план Первого года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки			
		1 год			
		теория	практика	Контроль	всего
1.	Вводное занятие	1	-	-	1
2.	Общая Физическая подготовка	10	30	Контр. нормативы	40
3.	Подвижные игры	9	22	-	31
4.	Общее количество Часов	20	52	-	72

Календарно-тематический план

№	Месяц	Количество часов по расписанию		Виды деятельности	Форма занятия	Форма контроля
		теория	практика			
1	Сентябрь	0.5	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Т/Б на занятиях; • Ходьба и бег; • П/И. 	Фронтальная	вводный
2	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Пролезание в обруч; • Игровое упражнение «Научись владеть мячом»; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
3	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
4	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Упражнения в лазании; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
5	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • Игровое упражнение «Научись владеть мячом»; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
6	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Упражнения в лазании; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
7	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание мяча; • П/И. 	Фронтальная	Текущий

8	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
9	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Пролезание в обруч; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
10	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
11	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Игровое упражнение «Школа мяча»; • Катание обручей; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
12	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Перебрасывание мяча; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
13	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Ловля мяча и ведение; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
14	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Игровое упражнение «Баскетбол»; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
15	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Ловля мяча и ведение; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
16	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Игровое упражнение «Школа мяча»; • Катание обручей; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
17	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий

18	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Перебрасывание мяча; • Катание обручей; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
19	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Эстафета. 	Фронтальная	Текущий
20	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки в высоту с разбега; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
21	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки через скакалку; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
22	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
23	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
24	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Прыжки через скакалку; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
25	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
26	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки в высоту с разбега; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
27	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Игровое упражнение «Попади снежком в корзину»; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
28	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальная	Текущий

29	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
30	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
31	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
32	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
33	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
34	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
35	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
36	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
37	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
38	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
39	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий

40	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
41	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
42	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
43	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
44	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
45	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
46	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
47	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
48	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
49	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
50	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий

51	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
52	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
53	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
54	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
55	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
56	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
57	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
58	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
59	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
60	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
61	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий

62	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
63	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
64	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
65	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
66	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
67	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
68	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
69	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
70	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
71	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
72	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Праздник физкультуры посвященный окончанию учебного года. 	Фронтальна я	Итоговый

Содержание учебного плана:

Задачи:

- ✓ -Укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- ✓ формирование правильных навыков выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- ✓ поддержание интереса к двигательной деятельности
- ✓ Обучение техники движений, ходьбы на лыжах, баскетбол, футбол, бадминтон, городки;
- ✓

1.Теоретическая подготовка:

- ✓ место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- ✓ гигиена, закаливание, врачебный контроль;
- ✓ правила подвижных игр;

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка;

- ✓ упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- ✓ упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- ✓ упражнения на ориентировку в пространстве;
- ✓ упражнения на развитие гибкости;
- ✓ упражнения на развитие силы;
- ✓ подвижные игры; спортивные упражнения

3. Тесты.

**Учебный план
второго года обучения**

Разделы подготовки	Этап подготовки			
	2 год			
	теория	практика	контроль	всего
Вводное занятие	1	-	-	1
Общая Физическая подготовка	10	34	Контр. нормативы	44
Подвижные игры	8	19	-	27
Общее количество Часов	19	53	-	72

Календарно-тематический план

№	Месяц	Количество часов по расписанию		Виды деятельности	Форма занятия	Форма контроля
		теория	практика			
1	Сентябрь	0.5	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Т/Б на занятиях; • Ходьба и бег; • П/И. 	Фронтальная	вводный
2	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Пролезание в обруч; • Игровое упражнение «Научись владеть мячом»; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
3	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
4	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Упражнения в лазании; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
5	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • Игровое упражнение «Научись владеть мячом»; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
6	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Упражнения в лазании; • П/И. 	Фронтальная	Текущий

7	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание мяча; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
8	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
9	Сентябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Пролезание в обруч; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
10	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
11	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Игровое упражнение «Школа мяча»; • Катание обручей; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
12	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Перебрасывание мяча; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
13	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Ловля мяча и ведение; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
14	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Игровое упражнение «Баскетбол»; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
15	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Ловля мяча и ведение; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
16	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Игровое упражнение «Школа мяча»; • Катание обручей; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий

17	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
18	Октябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Перебрасывание мяча; • Катание обручей; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
19	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Эстафета. 	Фронтальна я	Текущий
20	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки в высоту с разбега; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
21	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки через скакалку; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
22	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
23	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
24	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба; • Прыжки через скакалку; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
25	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
26	Ноябрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки в высоту с разбега; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
27	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Игровое упражнение «Попади снежком в корзину»; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий

28	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
29	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
30	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
31	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
32	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
33	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
34	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
35	Декабрь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
36	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
37	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
38	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий

39	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
40	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
41	Январь		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
42	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
43	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
44	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
45	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
46	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
47	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
48	Февраль		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
49	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий

50	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
51	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
52	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
53	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
54	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
55	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
56	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
57	Март		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
58	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
59	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
60	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий

61	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
62	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
63	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
64	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
65	Апрель		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
66	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
67	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Упражнение на равновесие; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
68	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Лазание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
69	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Прыжки; • П/И 	Фронтальна я	Текущий
70	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • Метание; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий
71	Май		1	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег; • П/И. 	Фронтальна я	Текущий

72	Май		1	• Праздник физкультуры, посвященный окончанию учебного года.	Фронтальная	Итоговый
		19	53			72

Содержание учебного плана:

Задачи:

- ✓ Формирование навыков сохранения правильной осанки;
- ✓ повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- ✓ приобщение детей к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение основами техники элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол, городки) и спортивных упражнений;
- ✓ развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей;
- ✓ воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных и спортивных играх;
- ✓ развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

1. Теоретическая подготовка.

- ✓ Физическая культура и спорт в России.
- ✓ История игр.
- ✓ Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке
- ✓ Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль.
- ✓ Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.
- ✓ Правила подвижных и спортивных игр.

2. Практическая подготовка.

- ✓ комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;
- ✓ упражнения для развития у детей выносливости, гибкости;
- ✓ спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;
- ✓ эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.
- ✓ игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков.

**Учебный план
третьего года обучения**

Разделы подготовки	Этап подготовки			
	2 год			
	теория	практика	контроль	всего
Вводное занятие	1	-	-	1
Общая Физическая подготовка	10	34	Контр. нормативы	44
Подвижные игры	8	19	-	27
Общее количество Часов	19	53	-	72

Календарно-тематический план

№	Месяц	Количество часов по расписанию		Виды деятельности	Форма занятия	Форма контроля
		теория	практика			
1	Сентябрь	0.5	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Т/Б на занятиях, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; • Прыжки на двух ногах на месте; • Перебрасывание мяча друг другу снизу; • П/И. 	Фронтальная	вводный
2	Сентябрь	0.5	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу из-за головы; • Прыжки на двух ногах на месте; • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
3	Сентябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; • Прыжки на двух ногах на месте; • Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно; • П/И. 	Фронтальная	Текущий

4	Сентябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; • Перебрасывание мяча друг другу через сетку; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
5	Сентябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см); • Перебрасывание мяча друг другу через сетку; • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
6	Сентябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно; • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком песка на спине); • Прыжки на двух ногах на месте; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
7	Сентябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах на месте; • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (с мешочком песка на спине); • Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
8	Сентябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; • Прыжки на двух ногах на месте; • Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно; 	Фронтальная	Текущий

				<ul style="list-style-type: none"> • П/И. 		
9	Октябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; • Ползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см); • Перебрасывание мяча друг другу через сетку; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
10	Октябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком; • Ползание на животе под веревкой; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
11	Октябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; • Перебрасывание мяча друг другу через сетку; • Ползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см); • П/И. 	Фронтальная	Текущий
12	Октябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками; • Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками; • Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
13	Октябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками; • Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
14	Октябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мяча друг другу через сетку; 	Фронтальная	Текущий

				<ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед с хлопками над головой; • Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками; • П/И. 		
15	Октябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; • Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками; • Перебрасывание мяча друг другу через сетку; • П/И. 	Фронтальная	Текущий

16	Октябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; • Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками; • Перебрасывание мяча друг другу через сетку; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
17	Ноябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком; • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками; • П/И. 	Фронтальная	Текущий

18	Ноябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками; • Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
19	Ноябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево); • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками; • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
20	Ноябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (руки на поясе); • Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
21	Ноябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком; • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
22	Ноябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево); • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой; • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами; • П/И. 	Фронтальная	Текущий

23	Ноябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком; • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами, в чередовании с ползанием на четвереньках с мешочком песка на спине; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопком и с продвижением вперед; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
24	Ноябрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком; • Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
25	Декабрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шесть – восемь наивных мячей последовательно через каждый; • Пролезание в обруч разными способами; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками (10 раз); • П/И. 	Фронтальная	Текущий
26	Декабрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч разными способами; • Прыжки через шесть – восемь наивных мячей последовательно через каждый; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками (10-15 раз); • П/И. 	Фронтальная	Текущий
27	Декабрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча о стену и его ловля двумя руками (10-15 раз); 	Фронтальная	Текущий

				<ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч разными способами; • Прыжки через шесть – восемь наивных мячей последовательно через каждый; • П/И. 		
28	Декабрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч разными способами; • Прыжки на одной ноге (правой, левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево; • Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
29	Декабрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой, левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево; • Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении; • Пролезание под дугу разными способами; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
30	Декабрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Пролезание под дугу разными способами; • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопками, поворотами, встречными перебежками; • Прыжки через шесть – восемь наивных мячей последовательно через каждый; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
31	Декабрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Пролезание в обруч разными способами в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками; • Прыжки через шесть – 	Фронтальная	Текущий

				<p>восемь наивных мячей последовательно через каждый;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопками, поворотами; • П/И. 		
32	Декабрь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками с хлопками, поворотами; • Прыжки через шесть – восемь наивных мячей последовательно через каждый; • Пролезание в обруч разными способами; • П/И. 	Фронтальная	Текущий

33	Январь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой, левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево; • Пролезание под дугу разными способами; • Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
34	Январь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча перед собой (3-5 м); • Прыжки вверх из глубокого приседа; • Пролезание под дугой разными способами не касаясь руками пола; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
35	Январь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Пролезание под дугой разными способами в чередовании с лазанием по гимнастической стенке; • Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении; • Прыжки на одной ноге 	Фронтальная	Текущий

				(правой, левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево; <ul style="list-style-type: none"> • П/И. 		
36	Январь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами; • Ведение мяча в различных направлениях; • Прыжки вверх из глубокого приседа; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
37	Январь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вверх из глубокого приседа; • Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами; • Ведение мяча в различных направлениях; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
38	Январь	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на одной ноге (правой, левой поочередно) через линию вперед и назад, вправо и влево; • Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении; • Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
39	Февраль	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вверх из глубокого приседа; • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа; • Ведение мяча в различных направлениях; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
40	Февраль	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами; • Прыжки вверх из глубокого приседа; • Бросание мяча о землю и его ловля двумя руками (10-20 раз) с продвижением вперед; 	Фронтальная	Текущий

				<ul style="list-style-type: none"> • П/И. 		
41	Февраль	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на мягкое покрытие с разбегу; • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа; • Ведение мяча в различных направлениях; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
42	Февраль	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на мягкое покрытие с разбегу; • Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами; • Ведение мяча в различных направлениях; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
43	Февраль	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вверх из глубокого приседа; • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, с сохранением координации движения; • Ведение мяча навстречу друг другу со сменой местоположения; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
44	Февраль	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа по сигналу (два хлопка – быстро, один – медленно); • Прыжки на мягкое покрытие с разбегу; • Ведение мяча с продвижением вперед, огибая предметы змейкой; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
45	Февраль	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки вверх из глубокого приседа; • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа; • Ведение мяча в различных направлениях в чередовании с перебрасыванием мячей друг другу произвольным способом в движении; 	Фронтальная	Текущий

				<ul style="list-style-type: none"> • П/И. 		
46	Февраль	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в различных направлениях; • Прыжки вверх из глубокого приседа; • Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
47	Март	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 раз); • Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой; • Метание мяча на дальность правой и левой рукой; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
48	Март	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10 раз); • Метание мяча на дальность правой и левой рукой; • Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
49	Март	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой под дугами; • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 раз); • Метание мяча на дальность правой и левой рукой; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
50	Март	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега; • Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой между предметами змейкой; • Метание мяча в движущуюся цель (катящийся обруч); • П/И. 	Фронтальная	Текущий
51	Март	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Проползание по гимнастической скамейке 	Фронтальная	Текущий

				<p>на четвереньках с мешочком песка на спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега; • Метание мяча в движущуюся цель (катящийся набивной мяч); • П/И. 		
52	Март	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 раз); • Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком песка на спине; • Метание мяча на дальность правой и левой рукой; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
53	Март	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча на дальность правой и левой рукой; • Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой; • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 раз); • П/И. 	Фронтальная	Текущий
54	Март	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 раз); • Метание мяча на дальность правой и левой рукой; • Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
55	Март	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 раз); • Метание мяча на дальность правой и левой рукой; • Ползание на четвереньках с прокатыванием мяча головой; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
56	Апрель	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега; • Проползание по 	Фронтальная	Текущий

				<p>гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком песка на спине;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание в движущую цель; • П/И. 		
57	Апрель	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты; • Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком песка на спине; • Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); • П/И. 	Фронтальная	Текущий
58	Апрель	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега; • Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком песка на спине; • Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
59	Апрель	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты; • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; • Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); • П/И. 	Фронтальная	Текущий
60	Апрель	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты; • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; • Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); • П/И. 	Фронтальная	Текущий
61	Апрель	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места, с разбега; • Лазанье по гимнастической стенке с использованием 	Фронтальная	Текущий

				<p>перекрестного и одноименного движения рук и ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание в движущую цель; • П/И. 		
62	Апрель	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; • Прыжки в длину с места, с разбега; • Метание в движущую цель; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
63	Апрель	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; • Прыжки в длину с места, с разбега; • Метание в движущую цель; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
64	Май	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты; • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; • Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); • П/И. 	Фронтальная	Текущий
65	Май	0.5	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Тест «бег на 30 м»; • Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); • П/И. 	Тестирование	Текущий
66	Май	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся); • Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; • Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по 	Фронтальная	Текущий

				<p>диагонали;</p> <ul style="list-style-type: none"> • П/И. 		
67	Май	-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся); • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; • Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; • П/И. 	Фронтальная	Текущий
68	Май	0.5	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Тест «прыжок в длину с места, см»; • Прыжки через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся); • Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; • П/И. 	Тестирование	итоговое
69	Май	0.5	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Тест «подъем туловища в сед, 30 сек»; • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; • Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; • П/И. 	Тестирование	итоговое
70	Май	0.5	0.5	<ul style="list-style-type: none"> • Тест «наклон в перед сидя, см»; • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног; • Прыжки в длину с места, с разбега; • П/И. 	Тестирование	итоговое
71		-	1	<ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук 	Фронтальная	итоговое

				и ног; • Прыжки в длину с места, с разбега; • П/И.		
72	Май	-	1	• Праздник физкультуры, посвященный окончанию учебного года.	Фронтальная	
19			53			72

Содержание учебного плана:

Задачи:

- ✓ Формирование навыков сохранения правильной осанки;
- ✓ повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- ✓ приобщение детей к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение основами техники элементов спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол, городки) и спортивных упражнений;
- ✓ развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей;
- ✓ воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных и спортивных играх;
- ✓ развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

Теоретическая подготовка.

- ✓ Физическая культура и спорт в России.
- ✓ История игр.
- ✓ Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке
- ✓ Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль.
- ✓ Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.
- ✓ Правила подвижных и спортивных игр.

2. Практическая подготовка.

- ✓ комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;
- ✓ упражнения для развития у детей выносливости, гибкости;
- ✓ спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;

- ✓ эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.
- ✓ игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков.

2.3. Планируемые результаты.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Продолжительность каникул	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	92	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09	31.05	36	72	92	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	01.09	31.05	36	72	92	2 раза в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы:

Материально – техническое обеспечение

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.
- мячи разного размера – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- скакалки – 10 шт.
- гимнастическая стенка 2 пролета
- гимнастические скамейки - 4 шт.

Кадровое обеспечение

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;

- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

2.3. Форма аттестации и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы секции, дневник результатов, отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы:

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической.

Оценочные материалы: Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 1

2.4. Методические обеспечение

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания:

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Методические рекомендации.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Особенности методики данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

✓ достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

✓ эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

✓ формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесберегающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Средства и методы практических занятий:

✓ традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;

✓ тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;

✓ игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов;

✓ занятие с использованием тренажеров;

✓ занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;

✓ тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, пионербол, городки, футбол.

✓ комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).

✓ контрольно- проверочные занятия

Практическое занятие состоит из трех частей:

✓ **подготовительная** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. Д.);

✓ **основная** (упражнения в лазанье, равновесии, преодолении

препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжи, проводятся спортивные и подвижные игры).

✓ **Заключительная** (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются тренером- преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу. Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение. (приложение 1)

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения по спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

2.5. Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
5. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
6. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
8. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
9. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
- 11.Журнал « Дошкольное воспитание» 12.Журнал « Ребёнок в детском саду».

Диагностическая карта качественной оценки уровня сформированности основных движений ребенка (наблюдение педагога)

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности
Проявляет творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценки при выполнении движений	
Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге	
Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге: выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе	
Владеет навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1.5 – 3 см) прямо и боком	
Владеет навыками непрерывного бега в течении 2 – 3 минут	
Владеет навыками прыжков через короткую скакалку разными способами, прыжков через длинную скакалку, прыжков через большой обруч (как через скакалку)	
Владеет навыками ведения мяча в разных направлениях	
Выполняет метание в цель из разных положений, в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 – 5 м), в движущую цель	
Владеет навыками красивого, грациозного выполнения физических упражнений под музыку. Согласует ритм движения с музыкальным сопровождением	

0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

Диагностическая карта количественной оценке уровня физической подготовленности детей (ориентировочные показатели)

Тест «бег 30 м, секунд» (девочки)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
6 – 6.5	6.8 и ниже	6.9 – 7.3	7.4 – 7.9	8.0 – 8.7	8.8 и выше
6.6 – 6.11	6.5 и ниже	6.6 – 7.0	7.1 – 7.5	7.6 – 8.3	8.4 и выше
7 – 7.5	6.0 и ниже	6.1 – 6.5	6.6 – 7.0	7.1 – 7.7	7.8 и выше

Тест «бег 30 м, секунд» (мальчики)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
6 – 6.5	6.4 и ниже	6.5 – 6.9	7.0 – 7.5	7.6 – 8.3	8.4 и выше
6.6 – 6.11	6.1 и ниже	6.2 – 6.7	6.8 – 7.3	7.4 – 8.0	8.1 и выше
7 – 7.5	5.6 и ниже	5.7 – 6.1	6.2 – 6.7	6.8 – 7.4	7.5 и выше

Тест «прыжок в длину с места, см» (девочки)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
6 – 6.5	110 и выше	99 – 109	88 – 98	74 – 87	73 и ниже
6.6 – 6.11	120 и выше	109 – 119	84 – 97	84 – 97	83 и ниже
7 – 7.5	123 и выше	119 – 122	99 – 110	85 – 98	84 и ниже

Тест «прыжок в длину с места, см» (мальчики)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
6 – 6.5	122 и выше	109 – 121	96 – 108	80 – 95	79 и ниже
6.6 – 6.11	128 и выше	115 – 127	102 – 114	86 – 101	85 и ниже
7 – 7.5	130 и выше	117 – 129	104 – 116	88 – 103	87 и ниже

Тест «подъем туловища в сед, количество раз за 30 сек» (девочки)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
6 – 6.5	13 и выше	12	10 – 11	7 – 9	6 и ниже
6.6 – 6.11	14 и выше	12 – 13	10 – 11	7 – 9	6 и ниже
7 – 7.5	15 и выше	13 – 14	11 – 12	8 – 10	7 и ниже

Тест «подъем туловища в сед, количество раз за 30 сек» (мальчики)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
6 – 6.5	15 и выше	13 – 14	11 – 12	8 – 10	7 и ниже
6.6 – 6.11	15 и выше	14	12 – 13	9 – 10	8 и ниже
7 – 7.5	16 и выше	14 – 15	12 – 13	9 – 11	8 и ниже

Тест «наклон вперед сидя, см» (девочки)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
6 – 6.5	11 и выше	10	7 – 9	4 – 6	3 и ниже
6.6 – 6.11	12 и выше	10 – 11	7 – 9	4 – 6	3 и ниже
7 – 7.5	13 и выше	11 – 12	8 – 10	5 – 7	4 и ниже

Тест «наклон вперед сидя, см» (мальчики)

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
6 – 6.5	9 и выше	8	6 – 7	3 – 5	2 и ниже
6.6 – 6.11	10 и выше	8 – 9	6 – 7	3 – 5	2 и ниже
7 – 7.5	10 и выше	9	7 – 8	4 - 6	3 и ниже