

МКУ «Отдел образования администрации муниципального образования  
«Новосергиевский район Оренбургской области»

**МАУДО «Дом детского творчества п.Новосергиевка»**

Принята на заседании педагогического совета от «29» августа 2025 г. протокол №1	Утверждаю: Директор МАУДО ДДТ  С.А. Плужнова Приказ № 37 «02» сентября 2025 г. 
---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Социально – педагогической направленности  
«Крепыши»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 2 года

**Автор составитель:**  
Трунова Светлана Викторовна,  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

п. Новосергиевка, 2025

## Содержание

	<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	3
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.1.1.	Направленность программы	3
1.1.2.	Уровень освоения программы	4
1.1.3.	Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность	4
1.1.4	Отличительные особенности	5
1.1.5	Адресат программы	6
1.1.6	Объем и срок освоения программы	6
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8.	Режим занятий	7
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	7
1.2.1	Учебный план	9
1.2.2	Учебный план 1-го года обучения	9
1.2.3	Учебный план 2-го года обучения	10
1.2.4	Содержание учебного плана 1-го года обучения	12
1.2.5	Содержание учебного плана 2-го обучения года	33
1.2.6.	Планируемые результаты	34
<b>2</b>	<b>Раздел №2 «Комплекс организационно- педагогический условий»</b>	34
<b>2.1</b>	<b>Календарный учебный график</b>	34
<b>2.2</b>	<b>Условия реализации программы</b>	34
<b>2.2.1</b>	Кадровое обеспечение	35
<b>2.2.2</b>	Материально- техническое обеспечение	36
<b>2.3</b>	<b>Оценочные материалы</b>	37
<b>2.4</b>	<b>Методические материалы</b>	37
<b>2.5</b>	Литература и электронные ресурсы	41
<b>2.6</b>	Приложения	
	<i>Приложение 1. Характеристика возрастных особенностей</i>	42
	<i>Приложение 2. Алгоритм учебного занятия</i>	42
	<i>Приложение 3. Дидактические материалы</i>	44

## РАЗДЕЛ № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### 1.1.1 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программа «Крепыши» имеет социально-гуманитарную направленность, реализуется в Школе раннего развития «Филиппок» на базе Дома детского творчества.

Она ориентирована на:

- *формирование и развитие творческих способностей учащихся;*
- *удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;*
- *формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;*
- *выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;*
- *социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;*
- *формирование общей культуры учащихся;*
- *удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.*

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Вставляем перечень актуальных нормативных документов в образовании плюс специфика направленности (например, могут быть государственные программы по развитию туризма, техники, науки, технологий, искусства и т.п .)

**– *Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:***

– *Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);*

– *Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);*

– *Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).*

– *Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)*

– *Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);*

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

– *Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);*

– Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2)(разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества п.Новосергиевка» (утв. Приказом МКУ Отдел образования Новосергиевский район от 29.03.2022 г. № 01);

- Положением об Организации образовательного процесса в МАУДО «Дом детского творчества п.Новосергиевка» (протокол №1 от 1.09.2021)

✓ *Федеральный проект «Успех каждого ребенка» направлен на создание и работу системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей и молодежи. В рамках проекта ведется работа по обеспечению равного доступа детей к актуальным и востребованным программам дополнительного образования, выявлению талантов каждого ребенка и ранней профориентации обучающихся;*

### **1.1.2 УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши»- ознакомительного уровня.

### **1.1.3 АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ**

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДО.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Применение в работе физкультурно-оздоровительных методик для дошкольников гарантирует правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Новизна** программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

### **Педагогическая целесообразность**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности детей, характеризующийся высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

#### **1.1.4 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

При разработке программы «Крепыши» были проанализированы программы: «Здоровячки» (Е.П. Иванова), «Радуга» (С.Г. Якобсон), «Ручеек» (Л.М. Коржавина), «Маугли» (А.И. Радюк). Физическая культура как явление носит комплексный характер и включает большой диапазон разнообразных видов деятельности, которые авторы включают в программы.

Основные отличия программы «Крепыши» от выше названных программ:

В программу включено три блока:

- Легкая атлетика (строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, ползание, метание, прыжки и т.д.).
- Общеразвивающая гимнастика (группировки, перекаты, кувырки, акробатические упражнения, упражнения на равновесие)

- Спортивные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, русские народные игры, фольклор, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом).

В содержание программы включены традиционные и нетрадиционные приемы оздоровительных мероприятий:

***Традиционные:***

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- «Дорожки здоровья»;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;

***Нетрадиционные:***

- положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия; сказкотерапия; игры с нестандартным оборудованием; общеразвивающая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе гимнастика для глаз, кинезиологическая пальчиковая, звуковая и т.д

- результаты освоения программы ориентированы на *ФГОС 2 поколения*, а так же программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, участие в мини - соревнованиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

### **1.1.5 АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста 5-6 лет. Комплектование группы детей для занятий проводится с учетом общего функционального состояния детей с дошкольного возраста, данных медицинского осмотра. Состав группы не более 12 человек.

Возрастные особенности Приложение 1.

### **1.1.6 ОБЪЁМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа « Крепыши » рассчитана на два года обучения и реализуется в объеме 144 часа. Первый год – 36 часов, второй год - 108 часов.

Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

### **1.1.7 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Смешанная форма обучения. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

Очная форма обучения. Основными формами образовательного процесса являются:

- Учебно – тренировочные занятия.
- Спортивные занятия в зале и на улице.
- Дозированная ходьба, оздоровительный бег.
- Спортивные игры.
- Общеразвивающая гимнастика.
- Индивидуальная работа с детьми.

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Групповая и индивидуальная работа, виды занятий - беседа, практические занятия, online-занятия, экскурсии, тематические праздники, соревнования.

### **1.1.8 РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся с сентября по май, для детей первого года обучения 1 раз в неделю по 20 минут, для детей второго года обучения 3 раза в неделю по 25 минут.

## **1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**ЦЕЛЬ:** укрепление здоровья детей дошкольного возраста, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

**Задачи:**

#### **Воспитывающие задачи:**

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка;
- формирование ценностей здорового образа жизни;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- личная гигиена;
- техника безопасности;

#### **Развивающие задачи:**

- развивать разностороннюю физическую подготовленность дошкольников;

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) ;
- развивать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развивать организационные навыки;
  - организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия;

#### **Обучающие задачи:**

- обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
  - формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия
  - формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- формировать умение контролировать технику выполнения движений;
- формировать и совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- формирование элементов ИТ- компетенций

### 1.2.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование модулей	Количество часов			Форма/аттестации контроля
		всего	теория	Практика	
1	Легкая атлетика	12	1	11	Заполнение Карты наблюдения, анализ результатов наблюдения деятельности ребенка
2	Общеразвивающая гимнастика	12	1	11	
3	Спортивные и русские народные игры	12	1	11	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

#### 1.2.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование модулей	Количество часов			Форма/ аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Легкая атлетика	36	2	35	Заполнение Карты наблюдения, анализ результатов наблюдения деятельности ребенка
2	Общеразвивающая гимнастика	36	1	35	
3	Спортивные и русские народные игры	36	2	34	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108</b>	<b>5</b>	<b>104</b>	



## 1.2.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план первого года обучения

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации Занятия	Формы аттеста контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1</b>	<b>БЛОК 1.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>		
<b>1.1</b>	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Беседа	Просмотр элементов
1.2	Вводное занятие. Общеразвивающие упражнения с мячом	1		1	Offline - занятие	
1.3	Упражнения на гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие	
1.4	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практическое занятие	
1.5	Разучивание строевых упражнений	1		1	Практическое занятие	
1.6	Прыжки с высоты 40 см.	1		1	Offline занятие	
1.7	Ползание по гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие	
1.8	Ходьба между предметами	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
1.9	Метание и ловля мяча	1		1	Offline занятие	
1.10	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практическое занятие	
1.11	Бег по залу в заданном направлении	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
1.12	Строевые упражнения для формирования правильной осанки	1		1	Практическое занятие	
<b>2</b>	<b>БЛОК 2.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>		
<b>2.1.</b>	<b>Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Беседа	Просмотр элементов
2.2	Построение в колонну по одному, перестроение в колонн по двое	1		1	Игровое занятие	
2.3	Новогодняя спартакиада	1		1	Практическое занятие	
2.4	Кувырки вперед	1		1	Практическое занятие	
2.5	Кинезиологическая гимнастика	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
2.6	Кувырок перекат	1		1	Практическое занятие	
2.7	Акробатическое упражнение «Березка»	1		1	Практические занятия	
2.8	Кинезиологическая гимнастика	1		1	Практическое занятие	
2.9	Кувырок в обруч	1		1		

2.10	Акробатическое упражнение «Мостик»	1		1	Практическое занятие	
2.11	Упражнения на развитие равновесия	1		1	Offline – занятие	
2.12	Дыхательная гимнастика	1		1	Offline - занятие	
<b>3</b>	<b>БЛОК 3.</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>		
3.1	<b>Раздел 3. Спортивные и русские народные игры</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Беседа	
3.2	Спортивная игра с элементами баскетбола	1		1	Игровое занятие	
3.3	Игра – эстафета	1		1	Игровое занятия	
3.4	«Полоса препятствий» из мягких модулей	1		1	Offline - занятие	
3.5	Спортивная игра с элементами футбола	1		1	Игровое занятия	
3.6	Игра - эстафета с мячом	1		1	Игровое занятия	
3.7	Русская народная игра «Карусель»	1		1	Игровое занятие	
3.8	Подвижная игра с прыжками из обруча в обруч	1		1	Offline занятие	
3.9	Русская народная игра «Чижик»	1		1	Игровое занятия	
3.10	Подвижные игры с мячом	1		1	Игровое занятие	
3.11	Игра – эстафета	1		1	Offline занятие	
3.12	Итоговое занятие	1		1		Соревнование между подгруппами
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		

## 1.2.5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации Занятия	Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика		
<b>1</b>	<b>БЛОК 1.</b>	<b>36</b>				
<b>1.1</b>	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	Беседа	Просмотр элементов
1.2	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практическое занятие	
1.3	Упражнения для формирования осанки	1		1	Практическое занятие	
1.4	Упражнения с обручами	1		1	Практическое занятие	
1.5	Упражнения со скакалкой	1		1	Практическое занятие	
1.6	Общеразвивающие упражнения с мячом	1		1	Практическое занятие	
1.7	Прыжки в длину	1		1	Практическое занятие	
1.8	Разучивание строевых упражнений	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
1.9	Бросание и ловля мяча	1		1	Onlain-занятие	
1.10	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1		1	Практическое занятие	
1.11	Упражнения со скакалкой	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
1.12	Прыжки в высоту 40 см.	1		1	Onlain-занятие	
1.13	Упражнения для формирования осанки	1		1	Практическое занятие	
1.14	Прыжки в длину	1		1	Практическое занятие	
1.15	Забрасывание мяча в корзину	1		1	Практическое занятие	
1.16	Бег в колонне по одному в среднем темпе	1		1	Практическое занятие	
1.17	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практические занятия	
1.18	Ходьба по гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие	
1.19	Упражнения со скакалкой	1		1	Практическое занятие	
1.20	Прыжки из обруча в обруч	1		1	Практическое занятие	
1.21	Метание мяча в вертикальную цель	1		1	Практическое занятие	
1.22	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практическое занятие	
1.23	Прыжки на обеих ногах вдоль веревки	1		1	Практическое занятие	
1.24	Ходьба между предметами	1		1	Практическое занятие	
1.25	Ползание по гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие	
1.26	Бег с высоким подниманием колен	1		1	Практическое занятие	
1.27	Метание мяча на дальность правой и	1		1	Практическое занятие	

	левой рукой					
1.28	Прыжки боком через гимнастическую палку	1		1	Практическое занятие	
1.29	Ходьба боком по гимнастической скамье	1		1	Практические занятия	
1.30	Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед	1		1	Onlain-занятие	
1.31	Общеразвивающие упражнения	1		1	Практическое занятие	
1.32	Ходьба в колонне по - одному на носках и пятках	1		1	Практическое занятие	
1.33	Упражнения для формирования правильной осанки	1		1	Практическое занятие	
1.34	Упражнения с обручами	1		1	Практическое занятие	
1.35	Упражнения со скакалкой	1		1	Практическое занятие	
1.36	Челночный бег	1		1	Практическое занятие	
<b>2</b>	<b>БЛОК 2.</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>		
2.1.	<b>Раздел 2. Общеразвивающая гимнастика</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа	Просмотр элементов
2.2	Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое.	1		1	Практическое занятие	
2.3	Дыхательная гимнастика «Самолет»	1		1	Практическое занятие	
2.4	Кувырок вперед	1		1	Практическое занятие	
2.5	Акробатические упражнения	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
2.6	Кувырок перекат	1		1	Практическое занятие	
2.7	Акробатическое упражнение «Березка»	1		1	Практические занятия	
2.8	Кинезиологическая гимнастика	1		1	Практическое занятие	
2.9	Кувырок в обруч	1		1		
2.10	Акробатическое упражнение «Мостик»	<b>1</b>		<b>1</b>	Практическое занятие	
2.11	Упражнения на развитие равновесия	1		1	Практическое занятие	
2.12	Акробатическое упражнение «Коробочка»	1		1	Практическое занятие	
2.13	Построение в колонну по одному перестроение по трое	1		1	Практическое занятие	
2.14	Кувырок вперед и назад	1		1	Практическое занятие	

2.15	Упражнения на гимнастических ковриках	1		1	Практическое занятие	
2.16	Кинезиологическая гимнастика	1		1	Практическое занятие	
2.17	Дыхательная гимнастика «Самолет»	1		1	Практическое занятие	
2.18	Кувырок спиной к гимнастическому мату	1		1	Практические занятия	
2.19	Упражнения на гимнастическо скамье с перешагиванием через предметы	1		1	Практическое занятие	
2.20	Упражнения на гимнастических ковриках	1		1	Практическое занятие	
2.21	Акробатические упражнения	1		1	Практическое занятие	
2.22	Построение в колонну по двое, перестроение по трое	1		1	Практическое занятие	
2.23	Кувырок в обруч	1		1	Практическое занятие	
2.24	Упражнения на развитие равновесия	1		1	Практическое занятие	
2.25	Дыхательная гимнастика «Паровоз»	1		1	Практическое занятие	
2.26	Упражнения на гимнастических ковриках	1		1	Практическое занятие	
2.27	Упражнения на гимнастической скамье	1		1	Практическое занятие	
2.28	Кинезиологическая гимнастика	1		1	Практические занятия	
2.29	Дыхательная гимнастика	1		1	Практическое занятие	
2.30	Упражнения на развитие равновесия	1		1	Практическое занятие	
2.31	Построение в шеренгу и перестроение	1		1	Практическое занятие	
2.32	Кувырок вперед	1		1	Практическое занятие	
2.33	Акробатические упражнения	1		1	Практическое занятие	
2.34	Упражнения на гимнастических ковриках	1		1	Практическое занятие	
2.35	Дыхательная гимнастика	1		1	Практическое занятие	
2.36	Кинезиологическая гимнастика	1		1	Практическое занятие	
<b>3</b>	<b>БЛОК 3.</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>		
3.1	<b>Раздел 3. Спортивные и русские народные игры</b>	<b>36</b>	<b>1</b>		Беседа	Просмотр элементов
3.2	Спортивная игра с элементами баскетбола	<b>1</b>		<b>1</b>	Игровое занятие	
3.3	Игра – эстафета	1		1	Игровое занятия	

3.4	«Полоса препятствий» из мягких модулей	1		1	Игровое занятия	
3.5	Спортивная игра с элементами футбола	1	1		Беседа	Просмотр элементов
3.6	Игра - эстафета с мячом	1		1	Игровое занятие	
3.7	Русская народная игра «Карусель»	1		1	Игровое занятия	
3.8	Подвижная игра с прыжками из обруча в обруч	1		1	Offline-занятие	
3.9	Подвижная игра с элементами построения и перестроения	1		1	Игровое занятие	
3.10	Подвижная игра с мячом «Передай мяч»	1		1	Игровое занятия	
3.11	Игра – эстафета «Переправа с обручем»	1		1	Игровое занятия	
3.12	Спортивная игра с элементами баскетбола	1		1	Игровое занятие	
3.13	Игра – эстафета	1		1	Игровое занятия	
3.14	«Полоса препятствий» из мягких модулей	1		1	Игровое занятия	
3.15	Спортивная игра с элементами футбола	1		1	Игровое занятие	
3.16	Игра - эстафета с мячом	1		1	Игровое занятия	
3.17	Спортивная игра с элементами футбола	1		1	Игровое занятия	
3.18	Подвижная игра с прыжками из обруча в обруч	1		1	Игровое занятие	
3.19	Подвижная игра с элементами построения и перестроения	1		1	Игровое занятия	
3.20	Подвижные игры с мячом	1		1	Игровое занятия	
3.21	Игра – эстафета	1		1	Игровое занятие	
3.22	«Полоса препятствий»	1		1	Игровое занятия	
3.23	Игра эстафета с гимнастическими палками	1		1	Игровое занятия	

3.24	Спортивная игра с элементами баскетбола	1		1	Игровое занятие	
3.25	Подвижные игры с мячом на улице	1		1	Игровое занятия	
3.26	Подвижная игра с прыжками из обруча в обруч	1		1	Игровое занятия	
3.27	Подвижная игра с элементами построения и перестроения	1		1	Игровое занятие	
3.28	Игра эстафета на свежем воздухе	1		1	Игровое занятия	
3.29	«Полоса препятствий»	1		1	Игровое занятия	
3.30	Русская народная игра «Лапта»	1		1	Игровое занятия	
3.31	Подвижные игры на улице	1		1	Игровое занятия	
3.32	Подвижные игры с мячом на улице	1		1	Игровое занятие	
3.33	Игра эстафета на улице	1		1	Игровое занятия	
3.34	Подвижная игра с обручами	1		1	Игровое занятия	
3.35	Спортивная игра с элементами футбола на улице	1		1	Игровое занятие	
3.36	Итоговое занятие	1		1		Соревнование между подгруппами
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>				

## 1.2.6 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Содержание учебного плана 1-го года обучения

### БЛОК 1 (12 часов)

#### 1.1 ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (1 час)

**Теория:** Рассказ педагога о влиянии занятий физкультурой на организм человека.

**Инструктаж по ТБ.**

**Практика:** Знакомство с местом проведения занятий, знакомство со спортивным инвентарем. Беседа о правилах поведения на занятии физкультуры.

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (1 час)

**Теория:** Знакомство с легкой атлетикой как видом спорта.

Правильная последовательность выполнения упражнений показываемых педагогом.

#### 1.2.Общеразвивающие упражнения с мячом

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями формирующих правильную осанку и их значение. Правила безопасности при их выполнении

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя и сидя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них.

#### 1.3. Упражнения на гимнастической скамье (1 час).

**Теория:** Знакомство детей с гимнастической скамьей. Правила безопасного выполнения упражнений. Определение движений.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя, направленные на развитие равновесия, ходьба по гимнастической скамье, прыжки со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.

#### 1.4. Общеразвивающие упражнения (1 час).

**Теория:** Знакомство с элементами общеразвивающих упражнений, развития ориентации в физкультурном зале, создание условий для активизации двигательной деятельности.

**Практика:** Специальные упражнения направленные на укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

#### 1.5. Разучивание строевых упражнений (1 час)

**Теория:** Знакомство с элементами строевых упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя, направленные на развитие ориентации в пространстве. Воспроизвести набор движений

#### 1.6. Прыжки с высоты 40 см (1 час).

**Теория:** Формировать умение правильного выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения для укрепления мышц, свода стопы Прыжки с кубика высотой 40 см., с приземлением на полусогнутые ноги.

#### 1.7. Ползание по гимнастической скамье (1 час)

**Теория:** Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической скамье

**Практика:** Упражнять ползанию по гимнастической скамье на животе подтягиваясь руками. Отработка техники движений.

### **1.8. Ходьба между предметами (1 час)**

*Теория:* Формировать умения и навыки правильного выполнения движений

*Практика:* Специальные упражнения на развитие ориентации в пространстве и координацию движений.

### **1.9. Метание и ловля мяча (1 час).**

*Теория:* Правила безопасного выполнения упражнений с мячом.

*Практика:* Метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль. Бросание мяча вверх, об пол и ловить его обеими руками.

### **1.10. Общеразвивающие упражнения (1 час)**

*Теория:* Знакомство с элементами общеразвивающих упражнений. Учить культуре движений, раскованному владению своим телом.

*Практика:* Специальные упражнения в положении

### **1.11. Бег по залу в заданном направлении (1 час).**

*Теория:* Правила безопасности во время бега. Соблюдение дистанции.

*Практика:* Отработка техники равномерного бега

### **1.12. Общеразвивающие упражнения с мячом (1 час)**

*Теория:* Правила безопасного выполнения упражнений с мячом.

*Практика:* Специальные упражнения в положении стоя направленные на развитие глазомера, координацию и быстроту движений, чувства расстояния.

## **БЛОК 2 (12 часов)**

### **2.1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА (1 час)**

*Теория:* Беседа о влиянии занятий гимнастикой на организм человека. Правила безопасного поведения при выполнении общеразвивающих упражнений.

**2.2. Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое (1 час).**

*Теория:* Знакомство с элементами построения и перестроения.

*Практика:* Упражнять в построении в колонну по одному, расчет на первый и второй, перестроение в две колонны. Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега в рассыпную.

### **2.3. Новогодняя спартакиада (1 час)**

*Теория:* Организация Новогодних игр. Правила безопасного поведения при играх с физкультурным оборудованием.

*Практика:* Разучивание спортивных игр.

### **2.4. Кувырки вперед (1 час)**

*Теория :* Правила безопасного выполнения упражнений

*Практика:* Отработка техники движений.

### **2.5. Кинезиологическая гимнастика (1 час)**

*Теория:* Знакомство детей с упражнениями для развития мелкой моторики рук

*Практика:* Специальные упражнения в положении сидя направленные на развитие зрительно- пространственной координации.

## **2.6. Кувырк перекаат (1 час)**

*Теория:* Правила безопасного выполнения показанных упражнений

*Практика:* Отработка техники движений

## **2.7. Акробатические упражнения «Березка» (1 час)**

*Теория:* Знакомство детей с акробатическими упражнениями, формировать навыки безопасного поведения во время выполнения акробатических упражнений.

Разучивание характерных движений

*Практика:* Разучивание специальных упражнений. Самостоятельное выполнение детьми акробатического упражнения.

## **2.8 Кинезиологическая гимнастика (1 час)**

*Теория:* Знакомство детей с пальчиковыми играми с речевым сопровождением.

*Практика:* Отработка техники движений

## **2.9. Кувырок в обруч (1 час)**

*Теория:* Формировать навыки безопасного выполнения кувырка в обруч. Развивать гибкость и пластичность.

*Практика:* Отработка техники движений.

## **2.10 Акробатическое упражнение «Мостик» (1 час)**

*Теория:* Знакомство детей с акробатическим упражнением «Мостик», формирование навыков безопасного поведения во время выполнения акробатических упражнений.

*Практика:* Отработка техника движений.

## **2. 11. Упражнения на развитие равновесия (1 час).**

*Теория:* Знакомство детей с упражнениями развивающих равновесие.

*Практика:* Ходьба по гимнастической скамье боком с мешочком на голове руки в стороны.

## **2.12. Дыхательная гимнастика (1 час).**

*Теория:* Формирование навыка правильного носового дыхания ритмичного выдоха и его глубины.

*Практика:* Тренировка дыхательной мускулатуры

## **БЛОК 3 (12 часов)**

## **3.1. Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ (1 час).**

*Теория:* История изучения и организация игр. Правила безопасного поведения при играх с физкультурным инвентарем.

## **3.2. Спортивная игра с элементами баскетбола (1 час)**

*Теория:* Игровые правила, правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практика:* Отработка игровых приемов, броски в корзину.

## **3.3. Игра - эстафета (1час)**

*Теория:* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практика:* Эстафета с предметами.

#### **3.4. Полоса препятствий из мягких модулей (1 час).**

*Теория:* Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Развитие глазомера и чувства расстояния.

*Практика:* Выполнение специальных упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, упражнять в равновесии, подлезание под рейку.

#### **3.5. Спортивная игра с элементами футбола (1 час).**

*Теория:* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практика:* Отработка игровых приемов.

#### **3.6. Игра – эстафета с мячом (1 час).**

*Теория:* Знакомство с правилами проведения эстафет с мячом. Профилактика детского травматизма.

*Практика:* Упражнять детей в беге и в отбивании мяча об землю,

#### **3.7. Русская народная игра «Карусель» (1 час).**

*Теория:* Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практика:* Разучивание игры.

#### **3.8. Подвижная игра с прыжками из обруча в обруч (1 час).**

*Теория:* Знакомство с правилами проведения игры.

*Практика:* Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Змейкой между обручами, продвигаясь вперед.

#### **3.9. Русская народная игра «Чижик» (1 час)**

*Теория:* История изучения и организации игр. Игровая терминология.

*Практика:* Разучивание игры.

#### **3.10. Подвижные игры с мячом (1 час)**

*Теория:* Правила безопасного поведения при играх с мячом.

*Практика:* Игровые упражнения с мячом. Совершенствование координации движений.

#### **3.11. Игра эстафета (1 час)**

*Теория:* Знакомство с правилами проведения эстафеты. Профилактика детского травматизма.

*Практика:* Эстафета на развитие статического и динамического равновесия.

#### **3.12. Итоговое занятие (1 час)**

*Теория:* Знакомство с правилами проведения соревнований между подгруппами. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

*Практика:* Соревнование. Выполнение специальных упражнений.

## 1.2.7 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (1 час)

**Теория:** Анализ работы объединения за прошлый год. Рассказ педагога о влиянии занятий физкультурой на организм человека. Постановка целей и задач на новый учебный год. Инструктаж по ТБ.

**Практика:** Знакомство с местом проведения занятий, знакомство со спортивным инвентарем. Беседа о правилах поведения на занятии физкультуры. Повторение изученных упражнений.

### БЛОК 1 (36 часов)

#### Раздел 1.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (1 час)

**Теория:** Знакомство с легкой атлетикой как видом спорта.

Правильная последовательность выполнения упражнений показываемых педагогом.

Специальные упражнения в положении стоя, направленные на воспитание навыков правильной осанки.

#### 1.2.Общеразвивающие упражнения (1 час)

**Теория:** Знакомство с новыми элементами общеразвивающих упражнений, развития ориентации в физкультурном зале, создание условий для активизации двигательной деятельности.

**Практика:** Специальные упражнения на развитие мышц грудной клетки, укрепление мышц ног.

#### 1.3.Упражнения для формирования осанки (1 час)

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями формирующих правильную осанку и их значение. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по двое. Специальные упражнения, в положении стоя, направленные на воспитание правильной осанки.

#### 1.4.Упражнения с обручами (1 час)

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями выполняемых с обручами. Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с обручами.

**Практика:** Упражнять правильному выполнению вращения обруча.

#### 1.5. Упражнения со скакалкой (1 час)

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями выполняемых на скакалке. Правила безопасного поведения при выполнении упражнений со скакалкой.

**Практика:** Специальные упражнения. Прыгать через короткую скакалку вращая ее впереди.

#### 1.6. Общеразвивающие упражнения с мячом(1 час)

**Теория:** Знакомство с упражнениями укрепляющих мышечно – связочный аппарат ног и туловища. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах с зажатым мячом между коленями. Перебрасывание мяча друг другу от груди.

#### 1.7. Прыжки в длину (1 час)

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении прыжка в длину.

**Практика:** Прыжки в длину с места, приземление на полусогнутые ноги на мягкое покрытие.

### **1.8. Разучивание строевых упражнений (1 час)**

**Теория:** Знакомство с элементами строевых упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя, направленные на развитие ориентации в пространстве. Воспроизвести набор движений

### **1.9. Бросание и ловля мяча (1 час)**

**Теория:** Развитие координации движений, глазомера и чувства расстояния. Правила безопасного выполнения упражнений с мячом.

**Практика:** Метание малого мяча правой, левой рукой от плеча вдаль. Бросание мяча вверх, об пол и ловля его обеими руками.

### **1.10. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (1 час).**

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями выполняемых при помощи гимнастической палки. Правила безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Комплекс упражнений с палкой № 3

### **1.11. Упражнения со скакалкой (1 час).**

**Теория:** Особое внимание уделяется движениям рук. На основе изученных элементов вводятся небольшие изменения, что способствует развитию координации движений.

**Практика:** Комплекс упражнений с короткой скакалкой (№ 12). Прыжки через скакалку с поворотом кругом.

### **1.12. Прыжки с высоты 40 см (1 час)**

**Теория:** Закрепить умение правильного выполнения упражнений.

**Практика:** Специальные упражнения для укрепления мышц, свода стопы. Прыжки с кубика высотой 40 см., с приземлением на полусогнутые ноги

### **1.13. Упражнения для формирования осанки (1 час)**

**Теория:** Закрепление умений правильного выполнения упражнений формирующих правильную осанку и их значение. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Построение в шеренгу, проверка осанки и выравнивания, перестроение в колонну по трое. Специальные упражнения, в положении сидя, направленные на воспитание правильной осанки.

### **1.14. Прыжки в длину (1 час)**

**Теория:** Закрепление правил безопасного выполнения упражнений.

**Практика:** Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги.

### **1.15. Забрасывание мяча в корзину (1 час).**

**Теория:** Формировать развитие глазомера и координацию движений.

**Практика:** Забрасывание мяча в корзину обеими руками от груди. Повторить игровые упражнения с мячом.

### **1.16. Бег в колонне по одному в среднем темпе (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения, техника равномерного бега.

**Практика:** Отработка техники, бег в колонне по одному, боковой галоп (правое, левое плечо вперед)

### **1.17 Общеразвивающие упражнения (1 час)**

**Теория:** Знакомство с элементами общеразвивающих упражнений, развития ориентации в физкультурном зале, создание условий для активизации двигательной деятельности.

**Практика:** Отработка элементов. Комплекс упражнений без предметов(№ 1) направленные на укрепление на укрепление мышечного корсета.

### **1.18 Ходьба по гимнастической скамье (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями на гимнастической скамейке, правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.

### **1.19. Упражнения со скакалкой (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений на скакалке.

**Практика:** Закреплять и совершенствовать прыжки через короткую скакалку.

### **1.20. Прыжки из обруча в обруч (1 час)**

**Теория:** Знакомство с правилами безопасного поведения при выполнении упражнений с обручами.

**Практика:** Прыжки на обеих ногах из обруча в (обручи расположены на полу в шахматном порядке)

### **1.21. Метание мяча в вертикальную цель (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с мячом.

**Практика:** Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой.

### **1.22. Общеразвивающие упражнения(1 час)**

**Теория:** Знакомство с элементами общеразвивающих упражнений, развития ориентации в физкультурном зале, создание условий для активизации двигательной деятельности.

**Практика:** Отработка элементов. Комплекс упражнений без предметов (№9) направленные на развитие координации движений и на укрепление мышцы ног.

### **1.23. Прыжки на обеих ногах вдоль веревки (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении прыжков.

**Практика:** Прыжки на обеих ногах вдоль веревки, перепрыгивая через неё справа и слева.

### **1.24. Ходьба между предметами (1 час)**

**Теория:** Учить детей правильному выполнению специального комплекса упражнений.

**Практика:** Ходьба в колонне по одному, змейкой между предметами, ходьба на носках с перешагиванием через предметы, руки в стороны, за голову, на поясе.

### **1.25 Ползание по гимнастической скамье (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений на

гимнастической скамье для укрепления брюшного пресса.

**Практика:** Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват руками с боков скамейки разноименным способом.

#### **1.26. Бег с высоким подниманием колен (1 час)**

**Теория:** Соблюдение техники безопасности во время бега с равномерным соблюдением дистанции.

**Практика:** Бег с высоким подниманием колен, захлестывая голень назад, змейкой между предметами.

#### **1.27. Метание мяча на дальность правой и левой рукой (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с мячом.

**Практика:** Метание малого мяча правой и левой рукой от плеча вдаль (расстояние 3- 4 метра). Укрепление мышц туловища и конечностей.

#### **1.28. Прыжки боком через гимнастическую палку(1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений на укрепление голеностопного сустава.

**Практика:** Прыжки на обеих ногах через гимнастические палки (6 шт.) расстояние между палками, лежащими на полу 40 см.

#### **1.29. Ходьба боком по гимнастической скамье (1 час)**

**Теория:** Развивать координацию движений, учить держать равновесие

**Практика:** Ходьба по гимнастической скамье боком с мешочком на голове, руки в стороны. 1-ая подгруппа: дети выполняют задание, руки на поясе, 2-ая подгруппа дети выполняют задание , руки в стороны.

#### **1.30. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями, укрепляющими голеностопный сустав.

**Практика:** Отработка техники движений, упражнение «Пингвины» прыжки на обеих ногах с зажатым мячом между коленями.

#### **1.31. Общеразвивающие упражнения (1 час)**

**Теория:** Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко.

**Практика:** Разучивание элементов общеразвивающих упражнений комплекс (№ 4)

#### **1.32 Ходьба в колонне по - одному на носках и пятках (1 час)**

**Теория:** Упражнять детей в ходьбе по кругу, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе, по уменьшенной площади опоры.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений.

#### **1.33. Упражнения для формирования правильной осанки (1 час)**

**Теория:** Закрепление основных видов упражнений формирующих правильную осанку. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по двое. Специальные упражнения, в положении стоя, направленные на воспитание правильной осанки.

#### **1.34. Упражнения с обручами (1 час)**

**Теория:** Закрепление упражнений выполняемых с обручами. Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с обручами.

**Практика:** Упражнять правильно выполнению комплекса специальных упражнений для обруча.

### **1.35. Упражнения со скакалкой (1 час)**

**Теория:** Упражнять прыжкам на двух ногах через короткую скакалку, вращая её вперед и назад.

**Практика:** Отработка техники движений

### **1.36. Челночный бег (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с понятием челночный бег.

**Практика:** Отработка техники челночного бега 3 раза по 10 минут.

## **БЛОК 2.(36 часов)**

### **2.1. Раздел 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ГИМНАСТИКА (1 час)**

**Теория:** Беседа о влиянии занятий гимнастикой на организм человека. Правила безопасного поведения при выполнении общеразвивающих упражнений.

**2.2. Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по двое.**

**Теория:** Знакомство детей основными элементами построения.

**Практика:** Построение в колонну по одному, расчет на первый – второй перестроение в колонну по двое. Соблюдение интервалов во время передвижения.

### **2.3. Дыхательная гимнастика «Самолет» (1 час)**

**Теория:** Развитие ритмичного дыхания с углубленным выдохом.

**Практика:** Отработка специальных движений.

### **2.4. Кувырок вперед (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с упражнением кувырок вперед. Правила безопасного поведения при выполнении специальных упражнений.

**Практика:** Отработка движений правильная группировка перед выполнением кувырка.

### **2.5. Акробатические упражнения (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с акробатическими упражнениями. Правила безопасного поведения при их выполнении.

**Практика:** Обучить акробатическим группировкам, перекатам.

### **2.6. Кувырок перекат (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении специальных упражнений

**Практика:** Отработка техники кувырок вперед

### **2.7. Акробатическое упражнение «Березка» (1 час)**

**Теория:** Закрепление полученных знаний при выполнении акробатических упражнений. Правила безопасного поведения при их выполнении.

**Практика:** Отработка движений

### **2.8. Кинезиологическая гимнастика(1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями для развития мелкой моторики рук.

**Практика:** Отработка техники движений.

### **2.9. Новогодняя спартакиада «Выручаем Снегурочку» (1 час).**

**Теория:** Организация проведения Новогодних игр. Правила безопасного поведения при играх с физкультурным оборудованием.

**Практика:** Разучивание спортивных игр – соревнований.

### **2.10. Акробатическое упражнение «Мостик» (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного выполнения акробатических упражнений.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений в положении лежа. Отработка упражнений «Мостик».

### **2.11. Упражнения на развитие равновесия (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями развивающих равновесие. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с сохранением осанки. Отработка упражнений.

### **2.12. Акробатическое упражнение «Коробочка» (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного выполнения акробатических упражнений.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений в положении лежа на животе. Отработка упражнений «Коробочка».

### **2.13. Построение в колонну по одному перестроение по двое (1 час)**

**Теория:** Закрепление специальных упражнений с основными элементами построения.

**Практика:** Построение в колонну по одному, расчет на первый – второй – третий перестроение в колонну по трое. Соблюдение интервалов во время передвижения.

### **2.14. Кувырок вперед и назад (1 час)**

**Теория:** Формировать навыки безопасного поведения во время выполнения кувырков.

**Практика:** Отработка техники группировки на краю мата, кувырок вперед и сразу назад.

### **2.15. Упражнения на гимнастических ковриках (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями выполняемых на гимнастических ковриках. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя и лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Отработка упражнений

### **2.16. Кинезиологическая гимнастика (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с упражнениями для развития мелкой моторики рук с речевым сопровождением.

**Практика:** Специальные упражнения в положении сидя. Отработка техники движений.

### **2.17. Дыхательная гимнастика «Самолет» (1 час)**

**Теория:** Формирование правильного носового дыхания, формирование ритмичного выдоха. Развитие коррекции движений и улучшение функции

дыхания.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Соблюдение интервалов во время передвижения.

### **2.18. Кувырок спиной к гимнастическому мату (1 час)**

**Теория:** Формировать навыки безопасного поведения во время выполнения кувырков на гимнастическом мате.

**Практика:** Отработка техники группировки на краю мата, кувырок назад.

### **2.19. Упражнения на гимнастической скамье с перешагиванием через предметы (1 час).**

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений на гимнастической скамье.

**Практика:** Ходьба по скамейке, с перешагиванием через предметы, с перепрыгиванием через ленточку.

### **2.20. Упражнения на гимнастических ковриках (1 час.)**

**Теория:** Знакомство детей с новыми упражнениями выполняемых на гимнастических ковриках. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя и лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Отработка упражнений.

### **2.21. Акробатические упражнения (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с акробатическими упражнениями. Правила безопасного поведения при их выполнении.

**Практика:** Закрепить навыки акробатических группировок и перекаты на гимнастических матах.

### **2.22. Построение в колонну по двое перестроение по трое (1 час)**

**Теория:** Закрепление специальных упражнений с основными элементами построения.

**Практика:** Построение в колонну по двое, перестроение в колонну по трое. Соблюдение дистанции во время передвижения

### **2.23. Кувырок в обруч (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с упражнением кувырок вперед через обруч с приземлением на гимнастический мат. Правила безопасного поведения при выполнении специальных упражнений с обручем.

**Практика:** Отработка движений правильная группировка перед выполнением кувырка

### **2.24. Упражнение на развитие равновесия (1 час)**

**Теория:** Формировать правильную осанку при помощи упражнений развивающих равновесие. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с сохранением осанки. Отработка упражнений.

### **2.25. Дыхательная гимнастика «Паровоз» (1 час)**

**Теория:** Улучшение функции дыхания, формирование ритмичного выдоха.

**Практика:** Тренировка дыхательной мускулатуры грудной клетки и диафрагмального дыхания.

### **2.26. Упражнения на гимнастических ковриках (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с новыми упражнениями выполняемых на гимнастических ковриках. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Специальные упражнения в положении стоя и лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса. Отработка упражнений

### **2.27. Упражнения на гимнастической скамье (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей со специальными упражнениями укрепляющие мышцы тазового пояса и ног.

**Практика:** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени.

### **2.28. Кинезиологическая гимнастика (1 час)**

**Теория:** Знакомство со специальными упражнениями при выполнении пальчиковых игр с различными материалами.

**Практика:** Выполнение упражнений «Кольцо», «Кошка» и т.д.

### **2.29. Дыхательная гимнастика (1 час)**

**Теория:** Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки

**Практика:** Тренировка дыхательной мускулатуры.

### **2.30. Упражнение на развитие равновесия (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении упражнений на развитие равновесия

**Практика:** Укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка в усложненной ходьбе по скамейке.

### **2.31. Построение и перестроение (1 час).**

**Теория:** Повторение основных элементов построения.

**Практика:** Построение в колонну по одному, расчет на первый – второй перестроение в колонну по двое. Соблюдение интервалов во время передвижения по физкультурному залу.

### **2.32. Кувырок вперед (1 час)**

**Теория:** Формировать навыки безопасного поведения во время выполнения кувырков.

**Практика:** Специальные упражнения, отработка техники группировки и кувырок вперед.

### **2.33. Акробатические упражнения (1 час)**

**Теория:** Формировать навыки выполнения акробатических упражнений. Правила безопасного поведения при их выполнении.

**Практика:** Совершенствование акробатических группировок и перекуты на гимнастических матах.

### **2.34. Упражнения на гимнастических ковриках (1 час)**

**Теория:** Специальные упражнения выполняемые на гимнастических ковриках. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Выполнение специальные упражнения в положении стоя и лежа на животе, на спине, направленные на укрепление мышц туловища и конечностей. Отработка упражнений.

### **2.35. Дыхательная гимнастика (1 час)**

**Теория:** Формирование ритмичного вдоха и спокойного выдоха.

**Практика:** Тренировать дыхательную мускулатуру.

### **2.36. Кинезиологическая гимнастика (1 час)**

**Теория:** Развитие зрительно – пространственной координации.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений.

## **БЛОК 3 (36 часов)**

### **3.1. Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ И РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ (1 час)**

**Теория:** Беседа. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

#### **3.2. Спортивная игра с элементами баскетбола (1 час)**

**Теория:** Познакомить детей с различными видами мячей. Игровые правила.

**Практика:** Отработка игровых движений. Броски мяча в корзину.

#### **3.3. Игра - эстафета (1 час)**

**Теория:** Научить понимать цель эстафеты. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Эстафета с большим мячом и конусами.

#### **3.4. « Полоса препятствий с мягкими модулями»**

**Теория:** Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Развитие глазомера и чувства расстояния.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, упражнять в равновесии, подлезание под препятствие.

#### **3.5. Спортивная игра с элементами футбола (1 час).**

**Теория:** Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол. Правила безопасного поведения.

**Практика:** Отработка игровых приемов элементарные для футбола : действия с мячом, ведение мяча и т.д.

#### **3.6. Игра – эстафета с мячом (1 час).**

**Теория:** Знакомство с правилами проведения эстафет с мячом. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Упражнять детей в беге и в отбивании мяча об землю и ловля его двумя руками.

#### **3.7. Русская народная игра «Карусель» (1 час).**

**Теория:** Знакомство с правилами игры. Правила безопасного поведения при участии в играх.

**Практика:** Разучивание игры.

#### **3.8. Подвижная игра с прыжками из обруча в обруч (1 час).**

**Теория:** Знакомство с правилами проведения игры.

**Практика:** Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Бег змейкой между обручами, продвигаясь вперед. Игровые упражнения

### **3.9. Подвижная игра с элементами построение и перестроения (1 час)**

**Теория:** Знакомство детей с правилами проведения игры. Игровая терминология.

**Практика:** Разучивание игры. Построение в колонну, перестроение, размыкание в колонне, выполнение поворотов направо, налево.

#### **3.10. Подвижная игра с мячом «Передай мяч» (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом.

**Практика:** Игровые упражнения с мячом. Закрепить навык перебрасывание мяча друг другу обеими руками снизу.

#### **3.11. Игра эстафета «Переправа с обручем» (1 час)**

**Теория:** Закрепить выполнение основных видов движений, осознанно, быстро и ловко. Понимать цель эстафеты

**Практика:** Комплекс упражнений с обручем № 6. Упражнять в подлезании в обруч и равновесии. Отработка игровых приемов..

#### **3.12. Спортивная игра с элементами баскетбола (1 час)**

**Теория:** Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему»

#### **3.13. Игра эстафета «Кенгуру» (1 час).**

**Теория:** Закрепить выполнение основных видов движений, осознанно, быстро и ловко. Понимать цель эстафеты.

**Практика:** Продолжать обучать детей при помощи эстафеты прыгать в длину с места. Упражнять в равновесии и прыжках.

#### **3.14. «Полоса препятствий» (1 час).**

**Теория:** Закреплять восприятие предметов по расположению в пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Развитие глазомера и чувства расстояния.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, упражнять в равновесии.

#### **3.15. Русская народная игра «Золотые ворота» (1 час).**

**Теория:** Знакомство с правилами игры. Правила безопасного поведения при участии в играх.

**Практика:** Разучивание игры.

#### **3.16. Игра – эстафета «Бег с двумя кубиками» (1 час).**

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений: бег с кубиками, быстрый бег, бег спиной.

#### **3.17. Подвижная игра «Не попадись» (1 час).**

**Теория:** Знакомство с правилами проведения игры. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Разучивание игры.

#### **3.18. Подвижная игра с прыжками (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при выполнении прыжков.

Знакомство с правилами игры.

**Практика:** Игровые упражнения с прыжками.

### **3.19. Русская народная игра «Калин – бан - ба» (1 час)**

**Теория:** Знакомство с правилами проведения игры. Правила безопасности при проведении игры.

**Практика:** Отработка игровых приемов.

### **3.20. Подвижные игры с мячом (1 час)**

**Теория:** Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Игровые упражнения « Сбей кеглю», «Мяч в кругу»

### **3.21. Игра эстафета «Тоннель - обруч» (1 час).**

**Теория:** Закрепить выполнение основных видов движений, осознанно, быстро и ловко. Понимать цель эстафеты.

**Практика:** Подлезание под препятствие, пролезание в тоннель из обруча.

### **3.22. Игра «Школа мяча» (1 час).**

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом

**Практика:** Упражнять броску мяча об стенку и ловле его двумя руками.

### **3.23. Игра эстафета с гимнастическими палками (1 час).**

**Теория:** Закреплять восприятие предметов по расположению в пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Развитие глазомера и чувства расстояния. Правила безопасного поведения при выполнении упражнений с гимнастическими палками.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Упражнять детей в ходьбе между кеглями, подталкивая перед собой мяч гимнастическими палками.

### **3.24. Спортивная игра с элементами баскетбола (1 час).**

**Теория:** Закрепление элементарных для баскетбола действий с мячом, ведение мяча. Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом.

**Практика:** Разучивание игры. Разучить стойку баскетболиста.

### **3.25. Подвижные игры с мячом на улице (1 час).**

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом находясь на улице.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений: «Метко в цель, «У кого мяч».

### **3.26. Подвижная игра с обручами (1 час).**

**Теория:** Знакомство с правилами проведения игры. Правила безопасности при их выполнении.

**Практика:** Разучивание игры.

### **3.27. Подвижная игра с элементами построения и перестроения на улице (1 час).**

**Теория:** Знакомство детей с правилами проведения игры. Игровая терминология.

**Практика:** Разучивание игры. Построение в колонну, перестроение, размыкание в колонне, выполнение поворотов направо, налево.

### **3.28. Игра – эстафета на свежем воздухе (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом и другим спортивным оборудованием на улице.

**Практика:** Специальные игровые упражнения «Отбивание мяча об землю, продвигаясь вперед шагом»

### **3.29. Полоса препятствий (1 час).**

**Теория:** Закреплять восприятие предметов по расположению в пространстве. Понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). Развитие глазомера и чувства расстояния.

**Практика:** Выполнение специальных упражнений. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, упражнять в равновесии.

### **3.30. Русская народная игра «Лапта» (1час).**

**Теория:** Закрепить умение перебрасывать мяч друг другу. Профилактика детского травматизма.

**Практика:** Разучивание игры.

### **3.31. Подвижные игры на улице (1час).**

**Теория:** Учить простейшим видам парного взаимодействия, способствовать развитию коррекции движений глазомера.

**Практика:** Разучивание подвижных игр.

### **3.32. Подвижные игры с мячом на улице (1 час)**

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом на улице.

**Практика:** Специальные игровые упражнения «Оттолкни мяч», «Достань мяч»

### **3.33. Игра – эстафета на улице (1 час).**

**Теория:** Правила безопасного поведения при играх с мячом и другим спортивным оборудованием на улице.

**Практика:** Специальные игровые упражнения с элементами спорта «Передай мяч», «Будь ловким»

### **3.34. Подвижная игра с обручами (1час).**

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем.

**Практика:** Разучивание игры. Комплекс упражнений с обручем.

### **3.35. Спортивная игра с элементами футбола на улице (1час).**

**Теория:** Воспитывать интерес к действиям с мячом, развивать координационные способности, ловкость глазомер.

**Теория:** Отрабатывать элементарные для футбола действия с мячом, удары по неподвижному мячу ногой, ведение мяча.

### **3.36. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

**Теория:** Правила безопасного поведения при проведении соревнований. Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

**Практика:** Соревнование между подгруппами.

## 1.2.8 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**К концу 1 года обучения учащиеся должны:**

*Знать:*

- о значении физических упражнений для здоровья человека;
- основные термины физической культуры ;
- о культурно-гигиенических навыках;
- о соблюдении режима дня.

*Уметь выполнять:*

- прыжки на месте на двух ногах;
- упражнения на развитие гибкости: «бабочка», «перочинный нож», «дерево»;
- упражнение «мост» из положения лежа;
- упражнение «кольцо» из и.п. - упор лежа.
- ходьбу в чередовании с прыжками;
- стойку на одной ноге в течение нескольких секунд;
- комплекс оздоровительной гимнастики;
- придумывать какое-либо движение или упражнение.

*Иметь навык:*

- выполнения основных элементов оздоровительной аэробики,
- ритмически согласованные простые движения.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

*Знать:*

- о значении оздоровительной гимнастики в укреплении здоровья человека;
- о значении физической культуры для здоровья человека.
- технику выполнения основных движений общеразвивающей гимнастики;
- правила техники безопасности на занятиях;

*Уметь выполнять:*

- прыжки на месте на двух ногах с поворотами;
- упражнение «мост» из и. п.- стоя на коленях;
- упражнение «складной ножик»: наклоны вперед из и.п. - сидя, ноги вместе;
- перекаты вперед и назад;
- кувырок вперед;
- упражнение «лодочка»: перекат вперед и назад прогнувшись из и.п. - упор лежа на животе;
- упражнение «березка»: стойка на лопатках перекатом из и.п. - упор присев;
- упражнение «Русалка»;
- составлять связки из элементов аэробики или акробатики,

*Иметь навык:*

- выполнения акробатических упражнений.
- систематического выполнения физических упражнений и гигиенических процедур.

Итогом реализации программы должно стать общее снижение заболеваемости воспитанников.

**Способы проверки результатов.** В течение года педагог ведет наблюдение за детьми, оценивает выполнение заданий и заносит данные в индивидуальные диагностические карты. Контроль за развитием физических качеств обучающихся осуществляется при помощи специальных тестовых упражнений (см. Приложение №2) по пяти балльной системе. Таким образом, педагог может контролировать уровень усвоения двигательных навыков у детей-дошкольников. Творческое воображение ребенка проявляется в выборе способа действия, самостоятельном составлении спортивно-танцевальной композиции, в находчивости и создании, чего-либо оригинального, не существовавшего прежде (см. Приложение № 3).

## РАЗДЕЛ №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации контроля

### 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

#### Принципы реализации программы:

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в МАУДО осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Формой подведения итогов реализации программы** является участие воспитанников в спортивных праздниках, которые проходят в течение учебного года.

Об успешной реализации программы говорит ее результативность. Отмечается, что выпускники школы раннего развития «Филиппок» прекрасно адаптируются в школе. Получив необходимые знания, умения и навыки, дети легко определяются в выборе дальнейших занятий. Ребята являются активными участниками различных конкурсов, соревнований, фестивалей, спортивных праздников, утренников.

### **2.2.1 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Данную программу реализуют два педагога. Трунова Светлана Викторовна, Шичкина Евгения Васильевна. Светлана Викторовна работает с группой 1 года обучения 5 –летнего возраста. Евгения Васильевна работает со второй группой обучения 6 –летнего возраста. Педагоги имеют высшее педагогическое образование, согласно графика проходят курсовую подготовку, системно работают над развитием своей творческой индивидуальности, восприимчивы к педагогическим инновациям, способна адаптироваться в меняющейся педагогической среде. На занятиях присутствует доброжелательная, спокойная обстановка, что способствует психолого-педагогической коррекции обучающихся, снятие стрессов. Организуют самостоятельную деятельность обучающихся, осуществляют связь дополнительного образования с практикой.

## 2.2.2 МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы «Крепыши» и школа раннего развития «Филиппок» располагает следующей материально технической базой: электронное обучения и дистанционные образовательные технологии, необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения

<b>Перечень</b>	<b>Кол-во (на группу 12 чел.)</b>
1. Помещение спортивного зала	1
2. Мягкие модули	12
3. Маты физкультурные	2
4. Обручи	12
5. Палки гимнастические	12
6. Скамья гимнастическая	1
7. Коврики гимнастические	12
8. Мячи, скакалки	12
9. Конусы	7

### **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

**Нормативная основа организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в дополнительном образовании**

1. Статья 16. «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
3. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09.11.2018 г. № 196)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и

среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»

6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

7. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

8. Министерство просвещения РФ, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» (ФГБНУ «ИВФ РАО»). Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **Электронные ресурсы:**

1. <http://fizkultura.ucoz.ru/>
2. <http://school-collection.edu.ru/>

### **2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

При реализации программы используется несколько видов контроля:

**текущий** – проходит после изучения каждого раздела программы (проверочное занятие в игровой форме). Помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить учащихся, которым нужна помощь педагога.

**итоговый** – в конце учебного года определение индивидуального уровня обучающегося.

Уровень оценки результатов: низкий, средний, высокий.

### **2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

- методическая литература;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;
- зрительный ряд: видеопросмотры, журналы, буклеты, альбомы;
- литературный ряд: книги, журналы по физической культуре и спорту;

- аудио ряд: аудиокассеты с подбором мелодий, соответствующих темам занятий;

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические формы занятий, однако, преимущественно занятия носят практическую направленность, а теоретическая часть носит характер сообщения или объяснения.

Занятия проводятся на улице или в физкультурном зале. Все занятия, проводимые в физкультурном зале, начинаются с обязательного построения в колонну по одному, а дальше согласно ниже представленного алгоритма занятия.

Активно используются *традиционные формы* занятий: конкурсы, экскурсии, беседы.

Широко применяются *не традиционные* игровые методы обучения: ролевые, подвижные игры, конкурсы, соревнования; Методы организации деятельности и формирование опыта поведения - поручение -игра - крайностей:

Основной формой организации деятельности, согласно программе, является *групповая*, однако, применяется и *индивидуальный подход*.

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

### ***Наглядные:***

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь педагога);

### ***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

### ***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

На занятиях используются следующие формы организации образовательного процесса: занятие тренировочного типа, фронтальный, поточный способ, групповой, индивидуальный, коллективный, групповой, контрольно – проверочные занятия:

Образовательные online – платформы, цифровые образовательные ресурсы, в виде конференции (skype, Zoom), социальные сети, мессенджеры, электронная почта. Комбинированное использование online, offline режимов, видеолекций, online- консультаций

- ⇒ **Занятие тренировочного типа**, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства.
- ⇒ **Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- ⇒ **Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- ⇒ **Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- ⇒ **Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

⇒ **Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание мяча из-за головы двумя руками и т.д)

1. По направленности обучения: теоретические и практические;

2. По месту проведения: аудиторные и внеаудиторные;

3. По организации учащихся:

Занятия проводятся как с полным составом группы в инвариативной части, так и с микро-группами в вариативной части, где уделяется особое внимание индивидуальным особенностям учащихся.

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику. Основная форма проведения практических занятий - занятия в физкультурном зале. Задачи и содержание занятий определяются в зависимости от, целей занятий, состава занимающихся и условий проведения занятия.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

В школе раннего развития «Филиппок» на занятиях по физической культуре используются различные формы проведения занятий.

Урочная форма:

- образовательной направленности - для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- коррекционно-развивающей направленности - для развития двигательных способностей и коррекции нарушений осанки, и свода стопы с помощью упражнений;
- оздоровительной направленности - профилактика нарушений осанки, плоскостопия, укрепление систем организма;
- рекреационной направленности - для организованного досуга, игровой деятельности.

Неурочная форма - дни здоровья, физкультурные праздники, показательные выступления. Целью является совершенствование навыка правильной осанки посредством самореализации, а также удовлетворение потребности детей в эмоционально-двигательной деятельности.

Смешанная форма обучения. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

## 2.5 ЛИТЕРАТУРА

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников из опыта работы. – М.: Просвещение, 1083.
2. Бабенкова Е.В., Параничева Т.М. «Подвижные игры на прогулке» – М.: ТЦ Сфера, 2012.- 96 с.
3. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
4. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
5. Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей".
6. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
7. Соколова Л.А., «Детские олимпийские игры» занятия с детьми 2-7 лет – Волгоград: Учитель, 2014.-78с.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
9. Фомина Н.А., Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок «Сказочный театр физической культуры» , 2011. – 91 с .
10. Фирилева Ж.Е. , Сайкина Е.Г. СА- ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
11. Яблонская С.В., Циклинс С.А., «Использование модулей для совершенствования двигательных качеств дошкольника» - М.: ТЦ Сфера, 2008.-112 с. [с 5-с 39]
12. Шарабарова А.Е., лень Е.П., Егорова М.О., «Воспитатель дошкольного учреждения №6/2012 [с 42- с 47]
13. С.Н. Сапе ., «Спортивные праздники в детском саду» 2007-94 ,[с 2]
14. Журнал «Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки» [с52- с 59] «Игры! Игры!Игры!»
15. Бабенкова.Е.А., Параничева Т.М. «Подвижные игры на улице».-М.: ТЦ Сфера,2012.-96 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение №1*

#### **Характеристика возрастных особенностей**

Дети 5- 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

### *Приложение №2*

#### **АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

Алгоритм учебного занятия состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть занятия составляла разновидности упражнений ходьбы и бега, подскоков и перемещений, вращений и общеразвивающих упражнений. В основную часть занятия вошли

упражнения для всех частей туловища, на равновесие, танцевальных шагов и элементов, прыжков и подскоков на месте и в движении, с предметами и без них.

Заключительная часть состояла из упражнений на гибкость и расслабление мышц.

**Тема:** « Мы будущие артисты цирка»

**Цель:** *Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.*

**Задачи:**

**Обучающая:** Совершенствовать технику метания в горизонтальную цель.

**Развивающая:** Развивать координацию и быстроту движений.

**Воспитательная:** воспитывать вежливое отношение друг к другу, развивать физические данные ребенка, память, внимание.

**Форма проведения занятия:** Практическая работа.

**Формы и методы, применяемые на занятии :** Словесный – беседа;

\*Практический – выполнение практических заданий. На занятии применяется лично- ориентированный подход . При этом используются такие методы, как диалог, метод педагогической поддержки, похвалы, создание ситуации успеха.

### **1. Подготовительная часть**

Педагог: Здравствуйте, ребята! Ребята, вы любите цирк? Вы были в цирке? Вам понравилось? Хотите изобразить цирк? Все представьте, что мы находимся сейчас в цирке. Будут выступать воздушные гимнасты, фокусники, клоуны, дрессированные звери. Но прежде чем начать выступление, мы с вами сделаем хорошую разминку.

- 1) Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.
- 2) Прыжки как «лягушка»
- 3) Боковой галоп
- 4) Оздоровительный бег
- 5) Дыхательная гимнастика
- 6) «Хлопушка»
- 7) «Ходим в шляпах»

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнение 1:** « Штангисты» - И.п. – О.с. Пальцы сжаты в кулаки, поднимаем руки вверх, смотрим на них и опускаем вниз.

**Упражнение 2:** «На арене - боксеры». Встать в стойку. Правая рука впереди, руки согнуты у груди, пальцы сжаты в кулаки. Боксируем.

**Упражнение 3:** « любопытный клоун» - И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо – влево.

**Упражнение 4:** « веселый клоун» - Прыжки, ноги в стороны, вместе с хлопком над головой.

**Упражнение 5:** дыхательная гимнастика

## **2. Основная часть**

Педагог: Молодцы ребята! А сейчас переходим к основной части нашего занятия.

**Упражнение 1:** «Медвежата на арене» - соревнование: кто больше забросит шариков в горизонтальную цель, правой а затем левой рукой.

**Упражнение 2:** «Канатоходцы на арене» - ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через мягкие кубики.

**Упражнение 3:** «Гимнасты» - Прыжки через короткую скакалку .

## **3. Заключительная часть.**

Педагог: Молодцы все ребята! Хорошо старались! А сейчас мы с вами после выступлений должны отдохнуть , расслабиться.

Расслабление до 2 мин,

Релаксация «Рыбки» под речевое сопровождение.

И.п.: лежа на ковре, полное расслабление туловища и конечностей.

## **Контрольные тесты**

1. Подвижность позвоночного столба (наклон вперед из положения стоя). Расстояние между опорой и кончиками пальцев рук для девочек 5-6 лет должно быть 10-15см.
2. Подвижность тазобедренных суставов (шпагат на правую и левую ногу).
3. Активная гибкость (поднимание прямой ноги вперед и в сторону на максимальную высоту).
4. Оценка силы ног (прыжок вверх на 20-25см)

*Приложение №3*

## **ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

- наглядные пособия: книги, схемы, фотографии, видеофильмы;
- технические средства: компьютер.
- соревнования,

