

Комитет образования Боровичского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11
с углублённым изучением экономики и биологии»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«31» августа 2023 г.
протокол № 1

Утверждено

Директор MAOY COII № 11



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности

«СПОРТИКИ – 1»

стартовый (ознакомительный) уровень

Возраст обучающихся 4-5 лет

Срок реализации программы: 1год (8 месяцев)

Автор – составитель программы:
Комшилова Юлия Георгиевна
педагог дополнительного образования
MAOY COII №11 ДО2
инструктор – методист MAUDO CII г.Боровичи
первая квалификационная категория

г.Боровичи, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I Комплекс основных характеристик	2
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	
II Комплекс организационно – педагогических условий программы	10
2.1. Календарный учебный график	23
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Оценочные материалы.	25
2.4. Методические рекомендации	29
Литература	

I Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортики» физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня рассчитана на 32 часа и ориентирована на проведение занятий по физической культуре для детей 4-5 лет.

Программа «Спортики» разработана в соответствии с документами:

- Конституция РФ;
- Закон РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка (Сборник международных договоров СССР, 1993);
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Актуальность программы.

Человеческое дитя – здоровое...развитое... Это не только идеал и абстрактная ценность, но и практически достижимая норма жизни.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Важным фактором здоровья являются физические упражнения. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания, оказывающего на ребенка разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания, содействуют осуществлению умственного, трудового воспитания, и являются средством лечения при многих заболеваниях.

Физические упражнения существенно влияют на растущий организм ребенка. Разнообразная активная двигательная деятельность благотворно сказывается на развитии костно-мышечной системы, совершенствовании функций организма детей, помогает приспособляться к различным условиям внешней среды. У детей развиваются умственные способности,

нравственные и эстетические качества, формируется сознательное отношение к своей деятельности.

Отличительные особенности программы.

Особенностью данной программы является то, что специально составленные комплексы общеразвивающих упражнений, подобранные игры и игровые задания с включением коррекционных и дыхательных упражнений, а также элементов акробатики, спортивных игр направлены на оздоровление и всестороннее развитие ребенка.

Адресат программы.

Группа комплектуется из мальчиков и девочек 4 – 5 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Спортики» рассчитана на 1 год обучения с октября по май с учебной нагрузкой 32 часа.

Форма обучения.

Основной формой обучения по программе «Спортики 1» являются очные занятия.

Уровень программы – ознакомительный (стартовый).

Особенности организации образовательного процесса.

Формой реализации данной программы является традиционная модель. Реализация программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Организационные формы обучения.

Основной формой занятия по программе является групповое тренировочное занятие.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные;
- игровые;
- круговой тренировки;
- занятия – зачеты;
- открытые занятия (проводится один раз в середине учебного года для родителей обучающихся).

Группа комплектуется из мальчиков и девочек 4 – 5 лет. Рекомендуемая наполняемость групп, занимающихся по программе до 20 человек.

Режим занятий.

Периодичность занятий 1 раз в неделю, продолжительность которого составляет 1 академический час в неделю (академический час соответствует максимальной нагрузке, определенной СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и составляет для детей 4-5 лет – 20 минут).

Расписание занятий составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха занимающихся, их возрастных особенностей и возможностей используемого спортивного сооружения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - увеличение двигательной активности детей, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, устойчивости к заболеваниям, уверенности в себе, становление ценностей здорового образа жизни через применение практических средств физической культуры.

Задачи программы:

- Сформировать сознательное отношение к занятиям;

- Сформировать основы здорового образа жизни;
- Обучить играм с элементами соревнований, играм – эстафетам;
- Развить двигательные способности и физические качества детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе и беге, прыжках, лазании, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- Укрепить мышечный корсет и мышечно – связочный аппарат стоп, укрепить дыхательную мускулатуру;
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

1.3.Содержание программы

Учебно – тематический план занятий в спортивно-оздоровительной группе

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	4ч.
2.	Практическая подготовка	26ч.
2.1.	Общая физическая подготовка	4ч.
2.2.	Специальная физическая подготовка	13ч.
	Бег, прыжки, метание	5ч.
	Школа мяча	2ч.
	Упражнения в ползании, лазании	3ч.
	Упражнения на развитие равновесия; на растяжку	2ч.
	Комплексные упражнения	2ч.
2.3.	Подвижные игры, эстафеты.	5ч.
2.4.	Восстановительные мероприятия	4ч.
3.	Диагностика	2ч.
	Всего часов	32

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия, в которые включены разделы по общей физической подготовке,

специально – физической подготовке, упражнения из различных видов спорта, коррекционные и дыхательные упражнения, подвижные игры.

Теоретическая подготовка.

1. Инструктаж по технике безопасности, соблюдение санитарных требований, использование оборудования по назначению.
2. Правила поведения в спортивном зале, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.
3. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровый образ жизни.
4. Гигиенические и этические нормы.
5. Понятие о физической культуре.
6. История развития физической культуры и спорта.
7. Основные причины травматизма при занятиях физической культурой и спортом.

Практическая подготовка.

Месяц	Раздел	Содержание
Октябрь	Различные виды ходьбы	Ходьба враспынную, с нахождением своего места в колонне, с перешагиванием через предметы, по кругу, с изменением направления, в колонне по одному, парами, со сменой ведущего, в чередовании с бегом. Средства для развития физических качеств. Подвижные игры. восстановительные мероприятия.
	Оценка уровня физической подготовленности	Проведение диагностики.

Ноябрь	Различные виды бега	Бег враспынную, с нахождением своего места, в колонне, по кругу, с изменением направления, парами, со сменой ведущего. Средства для развития физических качеств. Подвижные игры. восстановительные мероприятия.
Декабрь	Прыжковые упражнения	Различные виды прыжков на месте и в движении. Прыжки на возвышенность и с возвышенности. Средства для развития физических качеств. Подвижные игры. восстановительные мероприятия.
Январь	Упражнения в ползании и лазании	Ползание на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. подлезание в группировке. Лазанье по гимнастической лестнице, лежащей на полу, по
		наклонной доске, гимнастической стенке разными способами. Средства для развития физических качеств. Подвижные игры. восстановительные мероприятия.
Февраль	«Веселые старты» Метание	Изучение игровых упражнений («Крабики», «Лягушки», «Слоники», «Солдатики» и т.д.). правила «Веселых стартов». Эстафеты. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Средства для развития физических качеств. Подвижные игры. восстановительные мероприятия.
Март	Школа мяча	Жонглирование с мячом. Подбрасывание и ловля мяча разного диаметра. Прокатывание мяча. Отбивание мяча от пола на месте. Средства для развития физических качеств. Подвижные игры. восстановительные мероприятия.
Апрель	Упражнения в равновесии. Упражнения на растяжку.	Ходьба по полу между двумя линиями, по доске, положенной на пол, по гимнастической скамейке. ходьба по шнуру прямо, по кругу, зигзагообразно. Упражнения на растяжку и гибкость. Средства для развития физических качеств. Подвижные игры. восстановительные мероприятия.

Май	Комплексные упражнения	Игровые упражнения: «Переправа, «Перенеси кубик», «Посадка картошки». Полоса препятствий. Средства для развития физических качеств. Подвижные игры. восстановительные мероприятия.
	Оценка уровня физической подготовленности	Проведение диагностики.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанники **должны знать:**

- Основы здорового образа жизни (элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья, правилах безопасного поведения);
- Двигательные и физические упражнения с общеразвивающей и корригирующей направленности;
- Элементы спортивных игр;
- Игры с элементами соревнований, игры – эстафеты.

Должны уметь:

- Правильно выполнять все виды основных движений;
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений;
- Выполнять упражнения четко, ритмично, в заданном темпе по словесной инструкции;
- Сохранять правильную осанку.

У обучающихся должны быть **развиты умения и навыки:** Физические качества: сила, выносливость, быстрота, терпение; Наблюдательность и высокая концентрация внимания.

У них должны быть **воспитаны:**

- Дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, решительность;
- Вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда;

- Трудолюбие, ответственность в работе.

**II Комплекс организационно – педагогических условий 2.1.
Календарный учебный график.**

<i>Год обучения (уровень)</i>	<i>Дата начала занятий</i>	<i>Дата окончания занятий</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год обучения (ознако- мительный)	01 октября	31 мая	32	32	32	1 раз в неделю по 1 часу

Календарный учебный график 2023 – 2024 учебный год (средняя группа Ул. Некрасовская, 14)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (содержание)	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	03	15.45-16.05	Занятия -зачет	1	Теория: «Оценка уровня физической подготовленности» Практика: Бег на 30 м- 13,5 с; Бросание предмета весом 80 г- 5м; Бросание предмета весом 100 г- 5,5 м П/и «Самолеты» Спокойная ходьба в колонне по залу.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Мониторинг
2	Октябрь	10	15.45-16.05	Занятие - зачет	1	Теория: «Оценка уровня физической подготовленности» Практика: Бросок набивного мяча (1кг) – 1,3 м Спрыгивание (прыжки в глубину) – 40 см. П/и «Самолеты» Спокойная ходьба в колонне по залу.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Мониторинг
3	Октябрь	17	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Различные виды ходьбы» Практика: Ходьба враспынную, с нахождением своего места в колонне, с перешагиванием через предметы, по кругу, с изменением направления. П/и «Найди себе пару» «Паровозик». Ходьба в колонне, руки положены на плечи (пояс) впереди стоящего.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
4	Октябрь	24	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Различные виды ходьбы» Практика: Обучение игровым упражнениям: «Гуси», «Солдатики»,«Крабики»,«Мишки», «Слоник»,«Лягушки» П/и «Найди себе пару» «Паровозик». Ходьба в колонне, руки положены на плечи (пояс) впереди стоящего.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
5	Ноябрь	07	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Различные виды бега» Практика: Бег враспынную с нахождением своего места в колонне. И.упр. «У ребят порядок строгий» П/и «Найди свой цвет» Дых упр. «Надувной шар»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
6	Ноябрь	14	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Различные виды бега» Практика: П/и «Бездомный заяц» (в кругу). Ребенок, оставшийся без домика, садится на стульчик со своим	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская,	Педагогическое наблюдение

						обручем. По окончании игры дети кладут свои обручи на пол и выполняют прыжки в обруч прямо и боком; вращая руками обруч прыгают через него. Дых упр. «Надувной шар»	14 муз. -спорт. зал	
7	Ноябрь	21	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Различные виды бега» Практика: Бег по кругу, с изменением направления по сигналу, бег парами, бег со сменой ведущего. П/и «Автомобили» И.м.п. «Кто хлопнул?»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
8	Ноябрь	28	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Различные виды бега» Практика: Бег с перешагиванием через предметы: барьеры, кубики большие. П/и «Автомобили» И.м.п. «Кто хлопнул?»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
9	Декабрь	05	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Прыжковые упражнения» Практика: Прыжки по обручам, разложенным в одну линию, с продвижением вперед на 2-х, 1-й ногах прямо и боком (левым и правым). П/и «Огуречик, огуречик...» Дых упр. «Трубач»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
10	Декабрь	12	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Прыжковые упражнения» Практика: Прыжки вдоль шнура, перепрыгивая через него слева направо. Прыжки на двух ногах по обручам, разложенным на полу в шахматном порядке. П/и «Огуречик, огуречик...» Дых упр. «Трубач»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
11	Декабрь	19	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Прыжковые упражнения» Практика: Обучение прыжкам «Классики». Прыжки в один обруч сначала двумя ногами, а потом одной. П/и «Кот и мыши» Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
12	Декабрь	26	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Прыжковые упражнения» Практика: Прыжки с невысоких предметов (20-25 см). Приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. Приседание при приземлении не должно быть глубоким. П/и «Кот и мыши» Ходьба в колонне по одному с мешочком на голове	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
13	Январь	09	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Упражнения в ползании и лазании» Практика: Обучение ползанию под дугой на животе, на четвереньках (с опорой на ладони и ступни), в группировке (прямо и боком).	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская,	Педагогическое наблюдение

						После выполнения задания ребенок должен встать и выполнить хлопок в ладоши над головой. П/и «Догони пару» И/у «Попади в ворота»	14 муз. -спорт. зал	
14	Январь	16	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Упражнения в ползании и лазании» Практика: Ползание по гимнастической скамейке: с опорой на ладони и ступни, на животе, по наклонной скамейке на «четвереньках». Можно попросить ребенка перенести игрушку. П/и «Догони пару» И/у «Попади в ворота»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
15	Январь	23	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Упражнения в ползании и лазании» Практика: Передвижение приставными шагами на первой рейке гимнастической лестницы. Обучение лазанью по шведской стенке разными способами: одноименный и разноименный. Выполнение задания с переходом на соседний пролет. П/и «Ловишки» Ходьба в колонне по одному со сменой направляющего.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
16	Январь	30	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Упражнения в ползании и лазании» Практика: И.у. с использованием шведской стенки: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы» П/и «Ловишки» Ходьба в колонне по одному со сменой направляющего.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
17	Февраль	06	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Веселые старты. Метание» Практика: Обучение правилам «Веселые старты» в беговых эстафетах в колонне по одному. Эстафеты: передача эстафетной палочки, поменяй игрушку, переиди болото (прыжки по обручам) П/и «Лохматый пес» Дых.упр. «Шар лопнул»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
18	Февраль	13	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Веселые старты. Метание» Практика: Проведение эстафет в соревновательной форме между командами. П/и «Лохматый пес» Дых.упр. «Шар лопнул»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
19	Февраль	20	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Веселые старты. Метание» Практика: Обучение метанию. На середине зала натягивается шнур. Дети выполняют метание мешочков от стартовой линии. П/и «Лошадки» И.м.п. «Угадай где спрятано»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение

20	Февраль	27	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Веселые старты. Метание» Практика: Обучение метанию в вертикальную и горизонтальную цель. Метод. указ.: обращать внимание на положение ведущей руки и ноги. П/и «Лошадки» И.м.п. «Угадай где спрятано»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
21	Март	05	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Школа мяча» Практика: Жонглирование: - катание мяча на тыльной стороне ладони одной руки внутрь стороной ладони др. руки; - «восьмерка» (на полу между ног, колен, пояса, шеи; - удержание мяча на вытянутой руке под счет; - подбрасывание мяча вверх двумя руками. П/и «Бездомный заяц» Пальчиковая гимн. «Сорока»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
22	Март	12	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Школа мяча» Практика: Подбрасывание мяча вверх двумя руками, подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля двумя, подбрасывание мяча с хлопком в ладоши. П/и «Бездомный заяц» Пальчиковая гимн. «Сорока»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
23	Март	19	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Школа мяча» Практика: Работа с мячом у стенки: обучение броску мяча об стенку и ловля его двумя руками. Задание можно усложнить, выполняя бросок одной рукой. П/и «Лиса и куры» Дых.упр. «Дровосек»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
24	Март	26	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Школа мяча» Практика: Упражнения с мячом в парах: - прокатывание, -перебрасывание снизу, - передача мяча с ударом об пол П/и «Лиса и куры» Дых.упр. «Дровосек»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
25	Апрель	02	15.45-16.05	Учебно-тренировочая	1	Теория: «Упражнения на равновесие и растяжку» Практика: ходьба по узкой дорожке на полу прямо и боком, «скрестно» ставя ноги. Для усложнения задания можно положить мешочек на голову. П/и «Зайцы и волк»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						Пальчик. Гимн. «Дружные пальчики»		
26	Апрель	09	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Упражнения на равновесие и растяжку» Практика: на гимнастической скамейке: ходьба прямо и боком, на носках, «скрестно» ставя ноги. Для усложнения задания можно положить мешочек на голову. П/и «Зайцы и волк» Пальчик. Гимн. «Дружные пальчики»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
27	Апрель	16	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Упражнения на равновесие и растяжку» Практика: Гимнастич. упр.: «ножницы», «велосипед», «бабочка», «горка» - поднимание туловища с опорой на прямые руки и пятки, «уголок» - поднимание прямых ног с опорой на руки сзади, из и.п. лежа на спине поднимание туловища махом рук П/и «Перелет птиц» Релакс. упр. «Шуршащая сказка»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
28	Апрель	23	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Упражнения на равновесие и растяжку» Практика: Гимнастич. упр.: «ножницы», «велосипед», «бабочка», «горка» - поднимание туловища с опорой на прямые руки и пятки, «уголок» - поднимание прямых ног с опорой на руки сзади, из и.п. лежа на спине поднимание туловища махом рук П/и «Перелет птиц» Релакс. упр. «Шуршащая сказка»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
29	Май	07	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Комплексные упражнения» Практика: И.упр. «Переноска кубиков». Сначала в обруч положить 2 кубика, а потом можно добавить еще. Проводить в соревновательной форме. П/и «Совушка» И.упр. «Сбей кеглю»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
30	Май	14	15.45-16.05	Учебно-тренировочная	1	Теория: «Комплексные упражнения» Практика: Полоса препятствия: - ходьба, перешагивая через мячи, - прыжки «Классики», - прокатывание мяча по гимнастической скам, - прыжки вдоль шнура, с продвижением вперед. П/и «Совушка» И.упр. «Сбей кеглю»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Педагогическое наблюдение
31	Май	21	15.45-16.05	Занятие -зачет	1	Теория: «Оценка уровня физической подготовленности» Практика: Бег на 30 м- 13,5 с; Бросание предмета весом 80 г- 5м; Бросание предмета весом 100 г- 5,5 м П/и «Птички и кошка» И.м.п. «Угадай, кто ушел?»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Мониторинг

32	Май	28	15.45-16.05	Занятие -зачет	1	Теория: «Оценка уровня физической подготовленности» Практика: Бросок набивного мяча (1кг) – 1,3 м Спрыгивание (прыжки в глубину) – 40 см. П/и «Птички и кошка» И.м.п. «Угадай, кто ушел?»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 ул. Некрасовская, 14 муз. -спорт. зал	Мониторинг
----	-----	----	-------------	----------------	---	---	--	------------

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение.

- Спортивный зал.
- Освещение зала, соответствующее санитарно – гигиеническим нормам.
- Спортивный инвентарь и оборудование:
 - 1) Гимнастические маты.
 - 2) Гимнастические скамейки.
 - 3) Гимнастическая стенка.
 - 4) Дуги разной высоты.
 - 5) Конусы.
 - 6) Набивные мячи.
 - 7) Гимнастические обручи разного размера.
 - 8) Мячи (баскетбольные, футбольные, арабские, резиновые разного диаметра).
 - 9) Напольные лестницы.
 - 10) Ракетки бадминтонные.
 - 11) Воланы.
 - 12) Скакалки (короткие и длинные).
 - 13) Гантели (0,5 кг).
 - 14) Фитболы.
- Спортивная форма – футболка однотонная, спортивные шорты, на ноги – спортивная обувь, надетая поверх сменных носков.
- Настенные часы.
- Магнитофон.
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

- Медицинская аптечка.

2.3. Формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся.

Оценочные материалы.

Формой подведения итогов реализации программы является:

- Опрос;
- Наблюдение;
- Мониторинг на начало и конец учебного года;
- Тестирование на технику выполнения изученных физических упражнений и уровень развития физических качеств.

Тестирование уровня развития двигательных качеств проводится 2 раза в год (начальное и итоговое), которое оценивается с помощью тестов:

- Бег на 30 м- 13,5 с;
- Бросание предмета весом 80 г- 5м;
- Бросание предмета весом 100 г- 5,5 м;
- Бросок набивного мяча (1кг) – 1,3 м
- Спрыгивание (прыжки в глубину) – 40 см.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоения ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- Педагогическое наблюдение за поведением обучающихся в коллективе во время занятий,
- Определение уровня теоретических знаний в ходе бесед и в процессе выполнения специальных заданий;
- Метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе занятия;
- Исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

2.4. Методические рекомендации

Программа ориентирована на стимулирование интереса детей к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, достижения высокой физической работоспособности и воспитание важнейших физических качеств.

Основными **средствами обучения** являются:

- **Общеразвивающие упражнения;**
- **Специальные физические упражнения.**

1. **Общеразвивающими упражнениями** являются разнообразные упражнения, подвижные игры. Они преимущественно служат средствами общей подготовки обучающихся.

2. **Специальные упражнения** – физические упражнения из разных спортивных направлений физического воспитания.

Помимо физического развития дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названиями различного спортивного оборудования и инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется различный инвентарь (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях спортивных упражнений с музыкальным сопровождением, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Обязательным условием учебного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Все занятия проводятся по общепринятой структуре, которая содержит три части: вводная, основная, заключительная.

1. Вводная часть. Постановка цели и задач занятия, контроль состояния обучающихся (как субъективный – опрос, так и объективный - визуальный). Повышение эмоционального тонуса ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части занятия.

2. Основная часть занятия. Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребенка. Подвижные игры.

3. Заключительная часть. Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному. А также подведение итогов. Насколько удалось решить намеченные в вводной части задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Педагогические принципы

1. Наглядность – показ, образный рассказ, подражание, имитация движений.

2. Постепенность – соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от неизвестного к известному».

- Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений;
- Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении;
- Правило «от неизвестного к известному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

3. Цикличность (принцип повторности) – на основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

4. Систематичность – этот принцип предполагает регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

5. Индивидуальный подход – осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы их выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

6. Сознательность – этот принцип призван воспитывать у ребенка осмысленное отношение к спортивным упражнениям, подвижным играм и понимать о их положительном влиянии на организм.

7. Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно вне занятий.

Методы обучения

1. Словесные – объяснение, указание, команда, беседа.
2. Наглядные – показ, подражание образцу исполнения.
3. Практические – конкретные задания, упражнения, игровые методы, индивидуальная помощь.

Приемы обучения

1. Показ.
2. Объяснение.
3. Музыкальное сопровождение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н.Жуков. – М.: Изд-во: Академия – 2000, 160 с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» №1, 2009. Т.В.Цветкова.
3. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218с.: ил.
4. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно – методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / авт. – сост. О.М.Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238с.
5. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д.Глазырина. – Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 143с.