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 МАОУ СОШ № 11
_____
С.А.Русакова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно – спортивной направленности

«СПОРТИКИ – 2»

стартовый (ознакомительный) уровень

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации программы: 1год (8 месяцев)

Автор – составитель программы:
Комшилова Юлия Георгиевна
педагог дополнительного образования
МАОУ СОШ №11 ДО2
инструктор – методист МАУДО СШ г.Боровичи
первая квалификационная категория

г.Боровичи, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I Комплекс основных характеристик

1.1.Пояснительная записка 2

1.2.Цель и задачи программы 5

1.3.Содержание программы 6

1.4.Планируемые результаты 9

II Комплекс организационно – педагогических условий программы

2.1. Календарный учебный график 10

2.2. Условия реализации программы 36

2.3. Формы контроля знаний, умений и навыков обучающихся. Оценочные материалы. 37

2.4. Методические рекомендации 38

Литература 43

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 5-7 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 приспосабливаться 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 5 – 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Спортики 2» рассчитана на 1 год обучения с октября по май с учебной нагрузкой 32 часа.

Форма обучения.

Основной формой обучения по программе «Спортики 2» 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 5 – 7 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 5-7 лет - 30 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:

- 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.
	Легкая атлетика (бег, прыжки, метание)	5ч.
	Школа мяча	3ч.
	Скиппинг	2ч.
	Гимнастика	3ч.
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	Легкая атлетика	Средства для обучения правильной постановки стопы. Бег через набивные мячи (лицом и боком). Прыжки на возвышенность и с возвышенности. Бег с преодолением препятствия. Различные прыжки. Средства для развития физических качеств. Подвижная игра. Восстановительные мероприятия.
	Оценка уровня физической подготовленности	Проведение диагностики.
Ноябрь	Школа мяча	Подбрасывание и ловля мяча разного диаметра. Прокатывание мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Работа в парах с мячом. Бросок в кольцо. Ведение мяча ногой. Средства для развития физических качеств. Подвижная игра. Восстановительные мероприятия.

Декабрь	Веселые старты Скиппинг	Правила «Веселых стартов». Эстафеты. Прыжки на скакалке (длинная и короткая) разными способами. Средства для развития физических качеств. Подвижная игра. Восстанавливающие мероприятия.
Январь	Гимнастика	Группировки, перекаты. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Упражнения на растяжку и гибкость. Канат. Средства для развития физических качеств. Подвижная игра. Восстановительные мероприятия.
Февраль	Технические виды легкой атлетики	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Бросок набивного мяча из разных исходных положений. Круговая тренировка. Средства для развития физических качеств. Подвижная игра. Восстановительные мероприятия.
Март	Метание Лазание	Метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную цель. Лазание по гимнастической стенке различными способами, с переходом с пролёта на пролёт. Полоса препятствий. Средства для развития физических качеств. Подвижная игра. Восстановительные мероприятия.
Апрель	Прыжки	Прыжок в высоту в шаге. Прыжок с двухтрёх шагов разбега в высоту. Прыжок в высоту с полного разбега (поднимание планки до max). Прыжок в длину с разбега. Средства для развития физических качеств. Подвижная игра. Восстановительные мероприятия.
Май	Оценка уровня физической подготовленности	Диагностика

	ОФП	Полоса препятствий. Круговая тренировка. Средства для развития физических качеств. Подвижная игра. Восстановительные мероприятия.

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:

- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- 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.

Год обучения (уровень)	*Дата начала занятий*	*Дата окончания занятий*	*Количество учебных недель*	*Количество учебных дней*	*Количество учебных часов*	*Режим занятий*
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 (старшая группа Ул. Некрасовская, 14)

1 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (содержание)	Менсто проведения	Форма контроля
1	Октябрь	02	16.30-17.00	Заняти -зачет	1	**Теория**: «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:**прыжок в длину с места, бросок набивного мяча весом 1 кг П/и: «Бездомный заяц» Спокойная ходьба по залу в колонне.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Мониторинг
2	Октябрь	09	16.30-17.00	Занятие - зачет	1	**Теория**: «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:** челночный бег 3х10, прыжки на скакалке за 20 сек П/и: «Бездомный заяц» «Ходьба «Лилипуты».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Мониторинг
3	Октябрь	16	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Легкая атлетика» **Практика:** Ходьба через набивные мячи с постепенным переходом на бег (увеличив. расстояние между мячами) сначала лицом, затем боком правым и левым. П/и «Третий лишний» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
4	Октябрь	23	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Легкая атлетика» **Практика:** Бег по обручам, расположение по прямой Бег по обручам, расположение в шахматном порядке -Бег по кругу с преодолением препятствия (прыжки через барьеры) П/и: «Третий лишний» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
5	Ноябрь	06	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом: ✓ Подбрасывание ✓ Подбрасывание с хлопком в ладоши ✓ Бросок мяча об пол с хлопком в ладоши ✓ Отбивание мяча об стену П/и: «Горячая картошка» Игра на внимание «Нос-пол-потолок»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
6	Ноябрь	13	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом: ✓ Отбивание мяча пр. и лев. рукой от пола. ✓ Ведение мяча пр. и лев. ✓ Забивание мяча в кольцо П/и: «Горячая картошка» Игра на внимание «Нос-пол-потолок»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
7	Ноябрь	20	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом в парах:	МАОУ СОШ №11 ДО 2	Педагогическое наблюдение

						✓ Прокатывание из положения сидя ✓ Передача снизу ✓ Передача с отскоком от пола ✓ Передача от груди И.у. В колонне: передача над головой, сбоку, под ногами. П/и «Ручеек -бомбочка» И.м.п.: «Море волнуется»	Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	
8	Ноябрь	27	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Школа мяча» **Практика:**Упражнения с мячом: ✓ Ведение мяча ногой (внутр. стороной) правой и левой. ✓ Забивание мяча в ворота П/и «Ручеек -бомбочка» И.м.п.: «Море волнуется»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
9	Декабрь	04	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика**: Обучение правилам «Веселых стартов». Сначала в одной колонне, затем в 2-х. Эстафеты: ✓ Передача эстаф палочки ✓ Поменяй предмет ✓ Перейди болото ✓ Прокаты в.мяча П/и: «Хитрая лиса» И.м.п.: «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
10	Декабрь	11	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:**Проведение эстафеты с фитболом: ✓ Пробежать с мячом ✓ Отбивать мяч ✓ Прокатить мяч ✓ Прыжки на месте ✓ Ведение ногой мяча П/и: «Хитрая лиса» И.м.и «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
11	Декабрь	18	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:** Упр.с длинной скакалкой. -пробегание по одному -пробегание парами -прыжки по одному П/и: «Удочка» Пальчиковая гимнастика: «Приготовили обед»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
12	Декабрь	25	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:** Обучение технике прыжка на короткой скакалке: ✓ Положение рук ✓ Вращательные движения в кистях рук ✓ Прыжок двумя ногами П/и: «Удочка» Пальчиковая гимнастика «Приготовили обед»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

13	Январь	09	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:** Упр.для растяжки: «Качелька», «Складочка», «Кошечка», «Достань до пола». П/и: «Северный и Южный ветер» Дыхательное упражнение «Заблудился».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
14	Январь	15	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:**Повторение: «Качелька», «Складочка», «Кошечка» Обучение стойки на лопатках «Свечка». П/и: «Северный и Южный ветер» Дыхательное упражнение «Заблудился».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
15	Январь	22	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:** Группировка и перекаты. Обучение кувырку вперед. П/и: «Два мороза» Растяжка: и. п. сидя на полу, ноги вместе и врозь, наклон вперед.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
16	Январь .	29	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика**: Группировка и перекаты. Обучение кувырку назад. П/и: «Два мороза» Растяжка: и. п. сидя на полу, ноги вместе и врозь, наклон вперед	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
17	Февраль	05	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение техники прыжка в длину. -И.п -Выполнение прыжка под счет -Выполнение прыжка самостоятельно П/и: «Воробышки – попрыгунчики» Пальчиковая гимнастика «Угощение гномов»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
18	Февраль	12	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение техники прыжка в длину: -прыжки в обручи, увеличив расстояние м/у ними. Выполнение прыжка на результат. П/и: «Воробышки – попрыгунчики» Пальчиковая гимнастика «Угощение гномов»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
19	Февраль	19	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение технике выполнения челночного бега. И.у. «Переноска кубиков» Бег зигзагом с касанием набивных мячей П/и: «Мы веселые ребята» Игра на внимание: «Рыбка в море»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
20	Февраль	26	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение технике выполнения броска наб. мяча. Выполнение броска набивного мяча из исходных положений: сидя, стоя на коленях, из основной стойки. П/и: «Мы веселые ребята» Игра на внимание: «Рыбка в море»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
21	Март	04	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика**: Обучение технике метания в цель: • Исходное положение	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						• Имитация метания: согнутая в локте рука над головой, локоть смотрит вперед; • Обучение положению «натянутого лука» Упражнения сначала выполняются без мяча. Метание в вертикальную цель. П/и: «Охотники и утки» Дыхательное упражнение «Красный шарик»		
22	Март	11	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:** Повторение техники метания мяча. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с увеличением расстояния от старта до цели. П/и: «Охотники и утки» Дыхательное упражнение «Красный шарик»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
23	Март	18	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:**Работа в колоннах у гимнастической стенки: • Лазанье разными способами (одноименным, разноименным); • Лазанье с переходом на соседний пролет • Ползанье на четвереньках по наклонной скамейке. П/и: «Колдун» Игра на внимание: «Карлики и великаны»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
24	Март	25	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:** Полоса препятствия со сменой направления: 1.прыжки на двух ногах через барьеры; 2.быстрая ходьба по обручам; 3.ползанье под дугами; 4.прыжок через гимн.скам. с разбегу; 5.пролезание в обруч, кот. держит педагог П/и: «Колдун» Игра на внимание: «Карлики и великаны»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
25	Апрель	01	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Обучение технике выполнения прыжка в высоту: • Перешагиваниеи планки; • Прыжок в шаге с 2-х-3-х шагов; • Прыжок с разбега толчком одной ноги (высота планки – по колено ребенка) И.упр.: «Перепрыгивание через приподнятую гимн.палку» со сменой направления. П/и: «Ловишка с хвостиками» Игра на внимание: «Запрещенное движение»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
26	Апрель	08	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Повторение обучению технике выполнения прыжка в высоту с постепенным увеличением высоты планки. И.упр.: «Бег с ударом ладонью в бубен» со сменой направления. Бубен держит педагог. П/и: «Ловишка с хвостиками»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						Игра на внимание: «Запрещенное движение»		
27	Апрель	15	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:**Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега: • Прыжок в длину с места на гимн.мат; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат с 3-х-4-х шагов разбега без линии отталкивания; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат с 3-х-4-х шагов разбега, соблюдая линию отталкивания. П/и: «Волк во рву» Дыхательное упражнение: «Шар лопнул»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
28	Апрель	22	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Повторение обучения технике выполнения прыжка в длину с разбега начиная с п.2. Прыжок в длину с разбега с усложнением: педагог держит гим. палку между линией отталкивания и гим. матом. Расстояние между линией отталкивания и матом постепенно увеличивать до 1м. П/и: «Волк во рву» Дыхательное упражнение: «Шар лопнул»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
29	Май	06	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «ОФП.» **Практика:** Полоса препятствия: 1.прыжки на двух ногах по полоскам; 2.подтгивание на руках по гимн. скамейке; 3. прыжки по обручам на двух ногах; 4.бег «змейкой» между фишек П/и: «Тише едешь, дальше будешь…» Игра малой подвижности: «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
30	Май	13	16.30-17.00	Круговая тренировка	1	**Теория:** «ОФП.» **Практика:** Круговая тренировка: 1.бросок мяча в б/б кольцо; 2.сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку сзади; 3.напрыгивание и спрыгивание с гимн. скамейки; 4.метание мячей в корзину; 5.прыжки на первую рейку гимн. лестницы со сменой ног; 6.ведение мяча ногой (правой и левой) П/и: «Тише едешь, дальше будешь…» И/у: «Прокатывание обруча»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
31	Май	20	16.30-17.00	Занятие -зачет	1	**Теория:** «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:** Проведение итоговой диагностики: ✓ прыжок в длину с места; ✓ бросок набивного мяча весом 1 кг П/и: «Выше ноги от земли»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Мониторинг

						Игра малой подвижности: «Съедобное – не съедобное»		
32	Май	27	16.30-17.00	Занятие -зачет	1	**Теория:** «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:**Проведение итоговой диагностики: ✓ челночный бег 3х10; ✓ прыжки на скакалке за 20 сек П/и: «Выше ноги от земли» Игра малой подвижности: «Съедобное – не съедобное»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Мониторинг

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

2 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (содержание)	Менсто проведения	Форма контроля
1	Октябрь	03	16.30-17.00	Заняти -зачет	1	**Теория**: «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:**прыжок в длину с места, бросок набивного мяча весом 1 кг П/и: «Бездомный заяц» Спокойная ходьба по залу в колонне.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Мониторинг
2	Октябрь	10	16.30-17.00	Занятие - зачет	1	**Теория**: «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:** челночный бег 3х10, прыжки на скакалке за 20 сек П/и: «Бездомный заяц» «Ходьба «Лилипуты».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Мониторинг
3	Октябрь	17	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Легкая атлетика» **Практика:** Ходьба через набивные мячи с постепенным переходом на бег (увеличив. расстояние между мячами) сначала лицом, затем боком правым и левым. П/и «Третий лишний» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
4	Октябрь	24	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Легкая атлетика» **Практика:** Бег по обручам, расположение по прямой Бег по обручам, расположение в шахматном порядке -Бег по кругу с преодолением препятствия (прыжки через барьеры) П/и: «Третий лишний» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
5	Ноябрь	07	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом: ✓ Подбрасывание ✓ Подбрасывание с хлопком в ладоши ✓ Бросок мяча об пол с хлопком в ладоши ✓ Отбивание мяча об стену П/и: «Горячая картошка» Игра на внимание «Нос-пол-потолок»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
6	Ноябрь	14	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом: ✓ Отбивание мяча пр. и лев. рукой от пола. ✓ Ведение мяча пр. и лев. ✓ Забивание мяча в кольцо П/и: «Горячая картошка» Игра на внимание «Нос-пол-потолок»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
7	Ноябрь	21	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом в парах:	МАОУ СОШ №11 ДО 2	Педагогическое наблюдение

						✓ Прокатывание из положения сидя ✓ Передача снизу ✓ Передача с отскоком от пола ✓ Передача от груди И.у. В колонне: передача над головой, сбоку, под ногами. П/и «Ручеек -бомбочка» И.м.п.: «Море волнуется»	Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	
8	Ноябрь	28	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Школа мяча» **Практика:**Упражнения с мячом: ✓ Ведение мяча ногой (внутр. стороной) правой и левой. ✓ Забивание мяча в ворота П/и «Ручеек -бомбочка» И.м.п.: «Море волнуется»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
9	Декабрь	05	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика**: Обучение правилам «Веселых стартов». Сначала в одной колонне, затем в 2-х. Эстафеты: ✓ Передача эстаф палочки ✓ Поменяй предмет ✓ Перейди болото ✓ Прокаты в.мяча П/и: «Хитрая лиса» И.м.п.: «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
10	Декабрь	12	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:**Проведение эстафеты с фитболом: ✓ Пробежать с мячом ✓ Отбивать мяч ✓ Прокатить мяч ✓ Прыжки на месте ✓ Ведение ногой мяча П/и: «Хитрая лиса» И.м.и «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
11	Декабрь	19	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:** Упр.с длинной скакалкой. -пробегание по одному -пробегание парами -прыжки по одному П/и: «Удочка» Пальчиковая гимнастика: «Приготовили обед»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
12	Декабрь	26	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:** Обучение технике прыжка на короткой скакалке: ✓ Положение рук ✓ Вращательные движения в кистях рук ✓ Прыжок двумя ногами П/и: «Удочка» Пальчиковая гимнастика «Приготовили обед»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

13	Январь	09	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:** Упр.для растяжки: «Качелька», «Складочка», «Кошечка», «Достань до пола». П/и: «Северный и Южный ветер» Дыхательное упражнение «Заблудился».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
14	Январь	16	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:**Повторение: «Качелька», «Складочка», «Кошечка» Обучение стойки на лопатках «Свечка». П/и: «Северный и Южный ветер» Дыхательное упражнение «Заблудился».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
15	Январь	23	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:** Группировка и перекаты. Обучение кувырку вперед. П/и: «Два мороза» Растяжка: и. п. сидя на полу, ноги вместе и врозь, наклон вперед.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
16	Январь .	30	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика**: Группировка и перекаты. Обучение кувырку назад. П/и: «Два мороза» Растяжка: и. п. сидя на полу, ноги вместе и врозь, наклон вперед	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
17	Февраль	06	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение техники прыжка в длину. -И.п -Выполнение прыжка под счет -Выполнение прыжка самостоятельно П/и: «Воробышки – попрыгунчики» Пальчиковая гимнастика «Угощение гномов»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
18	Февраль	13	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение техники прыжка в длину: -прыжки в обручи, увеличив расстояние м/у ними. Выполнение прыжка на результат. П/и: «Воробышки – попрыгунчики» Пальчиковая гимнастика «Угощение гномов»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
19	Февраль	20	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение технике выполнения челночного бега. И.у. «Переноска кубиков» Бег зигзагом с касанием набивных мячей П/и: «Мы веселые ребята» Игра на внимание: «Рыбка в море»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
20	Февраль	27	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение технике выполнения броска наб. мяча. Выполнение броска набивного мяча из исходных положений: сидя, стоя на коленях, из основной стойки. П/и: «Мы веселые ребята» Игра на внимание: «Рыбка в море»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
21	Март	05	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика**: Обучение технике метания в цель: • Исходное положение	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						• Имитация метания: согнутая в локте рука над головой, локоть смотрит вперед; • Обучение положению «натянутого лука» Упражнения сначала выполняются без мяча. Метание в вертикальную цель. П/и: «Охотники и утки» Дыхательное упражнение «Красный шарик»		
22	Март	12	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:** Повторение техники метания мяча. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с увеличением расстояния от старта до цели. П/и: «Охотники и утки» Дыхательное упражнение «Красный шарик»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
23	Март	19	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:**Работа в колоннах у гимнастической стенки: • Лазанье разными способами (одноименным, разноименным); • Лазанье с переходом на соседний пролет • Ползанье на четвереньках по наклонной скамейке. П/и: «Колдун» Игра на внимание: «Карлики и великаны»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
24	Март	26	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:** Полоса препятствия со сменой направления: 1.прыжки на двух ногах через барьеры; 2.быстрая ходьба по обручам; 3.ползанье под дугами; 4.прыжок через гимн.скам. с разбегу; 5.пролезание в обруч, кот. держит педагог П/и: «Колдун» Игра на внимание: «Карлики и великаны»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
25	Апрель	02	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Обучение технике выполнения прыжка в высоту: • Перешагиваниеи планки; • Прыжок в шаге с 2-х-3-х шагов; • Прыжок с разбега толчком одной ноги (высота планки – по колено ребенка) И.упр.: «Перепрыгивание через приподнятую гимн.палку» со сменой направления. П/и: «Ловишка с хвостиками» Игра на внимание: «Запрещенное движение»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
26	Апрель	09	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Повторение обучению технике выполнения прыжка в высоту с постепенным увеличением высоты планки. И.упр.: «Бег с ударом ладонью в бубен» со сменой направления. Бубен держит педагог. П/и: «Ловишка с хвостиками»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						Игра на внимание: «Запрещенное движение»		
27	Апрель	16	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:**Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега: • Прыжок в длину с места на гимн.мат; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат с 3-х-4-х шагов разбега без линии отталкивания; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат с 3-х-4-х шагов разбега, соблюдая линию отталкивания. П/и: «Волк во рву» Дыхательное упражнение: «Шар лопнул»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
28	Апрель	23	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Повторение обучения технике выполнения прыжка в длину с разбега начиная с п.2. Прыжок в длину с разбега с усложнением: педагог держит гим. палку между линией отталкивания и гим. матом. Расстояние между линией отталкивания и матом постепенно увеличивать до 1м. П/и: «Волк во рву» Дыхательное упражнение: «Шар лопнул»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
29	Май	07	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «ОФП.» **Практика:** Полоса препятствия: 1.прыжки на двух ногах по полоскам; 2.подтгивание на руках по гимн. скамейке; 3. прыжки по обручам на двух ногах; 4.бег «змейкой» между фишек П/и: «Тише едешь, дальше будешь…» Игра малой подвижности: «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
30	Май	14	16.30-17.00	Круговая тренировка	1	**Теория:** «ОФП.» **Практика:** Круговая тренировка: 1.бросок мяча в б/б кольцо; 2.сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку сзади; 3.напрыгивание и спрыгивание с гимн. скамейки; 4.метание мячей в корзину; 5.прыжки на первую рейку гимн. лестницы со сменой ног; 6.ведение мяча ногой (правой и левой) П/и: «Тише едешь, дальше будешь…» И/у: «Прокатывание обруча»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
31	Май	21	16.30-17.00	Занятие -зачет	1	**Теория:** «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:** Проведение итоговой диагностики: ✓ прыжок в длину с места; ✓ бросок набивного мяча весом 1 кг П/и: «Выше ноги от земли»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Мониторинг

						Игра малой подвижности: «Съедобное – не съедобное»		
32	Май	28	16.30-17.00	Занятие -зачет	1	**Теория:** «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:**Проведение итоговой диагностики: ✓ челночный бег 3х10; ✓ прыжки на скакалке за 20 сек П/и: «Выше ноги от земли» Игра малой подвижности: «Съедобное – не съедобное»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 Ул.Некрасовская, 14муз.-спорт. зал	Мониторинг

Календарный учебный график 2023 – 2024 учебный год (старшая группа Ул. Гоголя, 22а)

3 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (содержание)	Менсто проведения	Форма контроля
1	Октябрь	06	16.30-17.00	Заняти -зачет	1	**Теория**: «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:**прыжок в длину с места, бросок набивного мяча весом 1 кг П/и: «Бездомный заяц» Спокойная ходьба по залу в колонне.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Мониторинг
2	Октябрь	13	16.30-17.00	Занятие - зачет	1	**Теория**: «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:** челночный бег 3х10, прыжки на скакалке за 20 сек П/и: «Бездомный заяц» «Ходьба «Лилипуты».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Мониторинг
3	Октябрь	20	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Легкая атлетика» **Практика:** Ходьба через набивные мячи с постепенным переходом на бег (увеличив. расстояние между мячами) сначала лицом, затем боком правым и левым. П/и «Третий лишний» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
4	Октябрь	27	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Легкая атлетика» **Практика:** Бег по обручам, расположение по прямой Бег по обручам, расположение в шахматном порядке -Бег по кругу с преодолением препятствия (прыжки через барьеры) П/и: «Третий лишний» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
5	Ноябрь	03	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом: ✓ Подбрасывание ✓ Подбрасывание с хлопком в ладоши ✓ Бросок мяча об пол с хлопком в ладоши ✓ Отбивание мяча об стену П/и: «Горячая картошка» Игра на внимание «Нос-пол-потолок»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
6	Ноябрь	10	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом: ✓ Отбивание мяча пр. и лев. рукой от пола. ✓ Ведение мяча пр. и лев. ✓ Забивание мяча в кольцо П/и: «Горячая картошка» Игра на внимание «Нос-пол-потолок»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
7	Ноябрь	17	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом в парах:	МАОУ СОШ №11 ДО 2	Педагогическое наблюдение

						✓ Прокатывание из положения сидя ✓ Передача снизу ✓ Передача с отскоком от пола ✓ Передача от груди И.у. В колонне: передача над головой, сбоку, под ногами. П/и «Ручеек -бомбочка» И.м.п.: «Море волнуется»	.Ул.Гоголя,22амуз.-спорт. зал	
8	Ноябрь	24	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Школа мяча» **Практика:**Упражнения с мячом: ✓ Ведение мяча ногой (внутр. стороной) правой и левой. ✓ Забивание мяча в ворота П/и «Ручеек -бомбочка» И.м.п.: «Море волнуется»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
9	Декабрь	01	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика**: Обучение правилам «Веселых стартов». Сначала в одной колонне, затем в 2-х. Эстафеты: ✓ Передача эстаф палочки ✓ Поменяй предмет ✓ Перейди болото ✓ Прокаты в.мяча П/и: «Хитрая лиса» И.м.п.: «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
10	Декабрь	08	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:**Проведение эстафеты с фитболом: ✓ Пробежать с мячом ✓ Отбивать мяч ✓ Прокатить мяч ✓ Прыжки на месте ✓ Ведение ногой мяча П/и: «Хитрая лиса» И.м.и «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
11	Декабрь	15	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:** Упр.с длинной скакалкой. -пробегание по одному -пробегание парами -прыжки по одному П/и: «Удочка» Пальчиковая гимнастика: «Приготовили обед»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
12	Декабрь	22	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:** Обучение технике прыжка на короткой скакалке: ✓ Положение рук ✓ Вращательные движения в кистях рук ✓ Прыжок двумя ногами П/и: «Удочка» Пальчиковая гимнастика «Приготовили обед»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

13	Январь	12	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:** Упр.для растяжки: «Качелька», «Складочка», «Кошечка», «Достань до пола». П/и: «Северный и Южный ветер» Дыхательное упражнение «Заблудился».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
14	Январь	19	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:**Повторение: «Качелька», «Складочка», «Кошечка» Обучение стойки на лопатках «Свечка». П/и: «Северный и Южный ветер» Дыхательное упражнение «Заблудился».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
15	Январь	26	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:** Группировка и перекаты. Обучение кувырку вперед. П/и: «Два мороза» Растяжка: и. п. сидя на полу, ноги вместе и врозь, наклон вперед.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
16	Январь .	31	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика**: Группировка и перекаты. Обучение кувырку назад. П/и: «Два мороза» Растяжка: и. п. сидя на полу, ноги вместе и врозь, наклон вперед	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
17	Февраль	02	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение техники прыжка в длину. -И.п -Выполнение прыжка под счет -Выполнение прыжка самостоятельно П/и: «Воробышки – попрыгунчики» Пальчиковая гимнастика «Угощение гномов»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
18	Февраль	09	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение техники прыжка в длину: -прыжки в обручи, увеличив расстояние м/у ними. Выполнение прыжка на результат. П/и: «Воробышки – попрыгунчики» Пальчиковая гимнастика «Угощение гномов»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
19	Февраль	16	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение технике выполнения челночного бега. И.у. «Переноска кубиков» Бег зигзагом с касанием набивных мячей П/и: «Мы веселые ребята» Игра на внимание: «Рыбка в море»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
20	Февраль	22	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение технике выполнения броска наб. мяча. Выполнение броска набивного мяча из исходных положений: сидя, стоя на коленях, из основной стойки. П/и: «Мы веселые ребята» Игра на внимание: «Рыбка в море»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
21	Март	01	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика**: Обучение технике метания в цель: • Исходное положение	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						• Имитация метания: согнутая в локте рука над головой, локоть смотрит вперед; • Обучение положению «натянутого лука» Упражнения сначала выполняются без мяча. Метание в вертикальную цель. П/и: «Охотники и утки» Дыхательное упражнение «Красный шарик»		
22	Март	15	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:** Повторение техники метания мяча. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с увеличением расстояния от старта до цели. П/и: «Охотники и утки» Дыхательное упражнение «Красный шарик»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
23	Март	22	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:**Работа в колоннах у гимнастической стенки: • Лазанье разными способами (одноименным, разноименным); • Лазанье с переходом на соседний пролет • Ползанье на четвереньках по наклонной скамейке. П/и: «Колдун» Игра на внимание: «Карлики и великаны»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
24	Март	29	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:** Полоса препятствия со сменой направления: 1.прыжки на двух ногах через барьеры; 2.быстрая ходьба по обручам; 3.ползанье под дугами; 4.прыжок через гимн.скам. с разбегу; 5.пролезание в обруч, кот. держит педагог П/и: «Колдун» Игра на внимание: «Карлики и великаны»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
25	Апрель	05	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Обучение технике выполнения прыжка в высоту: • Перешагиваниеи планки; • Прыжок в шаге с 2-х-3-х шагов; • Прыжок с разбега толчком одной ноги (высота планки – по колено ребенка) И.упр.: «Перепрыгивание через приподнятую гимн.палку» со сменой направления. П/и: «Ловишка с хвостиками» Игра на внимание: «Запрещенное движение»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
26	Апрель	12	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Повторение обучению технике выполнения прыжка в высоту с постепенным увеличением высоты планки. И.упр.: «Бег с ударом ладонью в бубен» со сменой направления. Бубен держит педагог. П/и: «Ловишка с хвостиками»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						Игра на внимание: «Запрещенное движение»		
27	Апрель	19	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:**Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега: • Прыжок в длину с места на гимн.мат; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат с 3-х-4-х шагов разбега без линии отталкивания; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат с 3-х-4-х шагов разбега, соблюдая линию отталкивания. П/и: «Волк во рву» Дыхательное упражнение: «Шар лопнул»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
28	Апрель	26	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Повторение обучения технике выполнения прыжка в длину с разбега начиная с п.2. Прыжок в длину с разбега с усложнением: педагог держит гим. палку между линией отталкивания и гим. матом. Расстояние между линией отталкивания и матом постепенно увеличивать до 1м. П/и: «Волк во рву» Дыхательное упражнение: «Шар лопнул»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
29	Май	10	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «ОФП.» **Практика:** Полоса препятствия: 1.прыжки на двух ногах по полоскам; 2.подтгивание на руках по гимн. скамейке; 3. прыжки по обручам на двух ногах; 4.бег «змейкой» между фишек П/и: «Тише едешь, дальше будешь…» Игра малой подвижности: «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
30	Май	17	16.30-17.00	Круговая тренировка	1	**Теория:** «ОФП.» **Практика:** Круговая тренировка: 1.бросок мяча в б/б кольцо; 2.сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку сзади; 3.напрыгивание и спрыгивание с гимн. скамейки; 4.метание мячей в корзину; 5.прыжки на первую рейку гимн. лестницы со сменой ног; 6.ведение мяча ногой (правой и левой) П/и: «Тише едешь, дальше будешь…» И/у: «Прокатывание обруча»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
31	Май	24	16.30-17.00	Занятие -зачет	1	**Теория:** «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:** Проведение итоговой диагностики: ✓ прыжок в длину с места; ✓ бросок набивного мяча весом 1 кг П/и: «Выше ноги от земли»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Мониторинг

						Игра малой подвижности: «Съедобное – не съедобное»		
32	Май	31	16.30-17.00	Занятие -зачет	1	**Теория:** «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:**Проведение итоговой диагностики: ✓ челночный бег 3х10; ✓ прыжки на скакалке за 20 сек П/и: «Выше ноги от земли» Игра малой подвижности: «Съедобное – не съедобное»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Мониторинг

Календарный учебный график 2023 – 2024 учебный год (подготовительная группа Ул. Гоголя, 22а)

4 группа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (содержание)	Менсто проведения	Форма контроля
1	Октябрь	04	16.30-17.00	Заняти -зачет	1	**Теория**: «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:**прыжок в длину с места, бросок набивного мяча весом 1 кг П/и: «Бездомный заяц» Спокойная ходьба по залу в колонне.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Мониторинг
2	Октябрь	11	16.30-17.00	Занятие - зачет	1	**Теория**: «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:** челночный бег 3х10, прыжки на скакалке за 20 сек П/и: «Бездомный заяц» «Ходьба «Лилипуты».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Мониторинг
3	Октябрь	18	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Легкая атлетика» **Практика:** Ходьба через набивные мячи с постепенным переходом на бег (увеличив. расстояние между мячами) сначала лицом, затем боком правым и левым. П/и «Третий лишний» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
4	Октябрь	25	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Легкая атлетика» **Практика:** Бег по обручам, расположение по прямой Бег по обручам, расположение в шахматном порядке -Бег по кругу с преодолением препятствия (прыжки через барьеры) П/и: «Третий лишний» Пальчиковая гимнастика «Наши алые цветы»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
5	Ноябрь	01	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом: ✓ Подбрасывание ✓ Подбрасывание с хлопком в ладоши ✓ Бросок мяча об пол с хлопком в ладоши ✓ Отбивание мяча об стену П/и: «Горячая картошка» Игра на внимание «Нос-пол-потолок»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
6	Ноябрь	08	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом: ✓ Отбивание мяча пр. и лев. рукой от пола. ✓ Ведение мяча пр. и лев. ✓ Забивание мяча в кольцо П/и: «Горячая картошка»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						Игра на внимание «Нос-пол-потолок»		
7	Ноябрь	15	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Школа мяча» **Практика:** Упражнения с мячом в парах: ✓ Прокатывание из положения сидя ✓ Передача снизу ✓ Передача с отскоком от пола ✓ Передача от груди И.у. В колонне: передача над головой, сбоку, под ногами. П/и «Ручеек -бомбочка» И.м.п.: «Море волнуется»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
8	Ноябрь	22	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория**: «Школа мяча» **Практика:**Упражнения с мячом: ✓ Ведение мяча ногой (внутр. стороной) правой и левой. ✓ Забивание мяча в ворота П/и «Ручеек -бомбочка» И.м.п.: «Море волнуется»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
9	Декабрь	06	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика**: Обучение правилам «Веселых стартов». Сначала в одной колонне, затем в 2-х. Эстафеты: ✓ Передача эстаф палочки ✓ Поменяй предмет ✓ Перейди болото ✓ Прокаты в.мяча П/и: «Хитрая лиса» И.м.п.: «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
10	Декабрь	13	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:**Проведение эстафеты с фитболом: ✓ Пробежать с мячом ✓ Отбивать мяч ✓ Прокатить мяч ✓ Прыжки на месте ✓ Ведение ногой мяча П/и: «Хитрая лиса» И.м.и «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
11	Декабрь	20	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг» **Практика:** Упр.с длинной скакалкой. -пробегание по одному -пробегание парами -прыжки по одному П/и: «Удочка» Пальчиковая гимнастика: «Приготовили обед»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
12	Декабрь	27	16.30-17.00	Учебно-	1	**Теория:** «Веселые старты. Скипинг»	МАОУ СОШ №11	Педагогическое

				тренировочеая		**Практика:** Обучение технике прыжка на короткой скакалке: ✓ Положение рук ✓ Вращательные движения в кистях рук ✓ Прыжок двумя ногами П/и: «Удочка» Пальчиковая гимнастика «Приготовили обед»	ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	наблюдение
13	Январь	10	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:** Упр.для растяжки: «Качелька», «Складочка», «Кошечка», «Достань до пола». П/и: «Северный и Южный ветер» Дыхательное упражнение «Заблудился».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
14	Январь	17	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:**Повторение: «Качелька», «Складочка», «Кошечка» Обучение стойки на лопатках «Свечка». П/и: «Северный и Южный ветер» Дыхательное упражнение «Заблудился».	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
15	Январь	24	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика:** Группировка и перекаты. Обучение кувырку вперед. П/и: «Два мороза» Растяжка: и. п. сидя на полу, ноги вместе и врозь, наклон вперед.	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
16	Январь .	31	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Гимнастика» **Практика**: Группировка и перекаты. Обучение кувырку назад. П/и: «Два мороза» Растяжка: и. п. сидя на полу, ноги вместе и врозь, наклон вперед	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
17	Февраль	07	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение техники прыжка в длину. -И.п -Выполнение прыжка под счет -Выполнение прыжка самостоятельно П/и: «Воробышки – попрыгунчики» Пальчиковая гимнастика «Угощение гномов»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
18	Февраль	14	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение техники прыжка в длину: -прыжки в обручи, увеличив расстояние м/у ними. Выполнение прыжка на результат. П/и: «Воробышки – попрыгунчики» Пальчиковая гимнастика «Угощение гномов»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
19	Февраль	21	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики» **Практика:** Обучение технике выполнения челночного бега. И.у. «Переноска кубиков» Бег зигзагом с касанием набивных мячей П/и: «Мы веселые ребята» Игра на внимание: «Рыбка в море»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
20	Февраль	28	16.30-17.00	Учебно-	1	**Теория:** «Технические виды легкой атлетики»	МАОУ СОШ №11	Педагогическое

				тренировочеая		**Практика:** Обучение технике выполнения броска наб. мяча. Выполнение броска набивного мяча из исходных положений: сидя, стоя на коленях, из основной стойки. П/и: «Мы веселые ребята» Игра на внимание: «Рыбка в море»	ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	наблюдение
21	Март	06	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика**: Обучение технике метания в цель: • Исходное положение • Имитация метания: согнутая в локте рука над головой, локоть смотрит вперед; • Обучение положению «натянутого лука» Упражнения сначала выполняются без мяча. Метание в вертикальную цель. П/и: «Охотники и утки» Дыхательное упражнение «Красный шарик»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
22	Март	13	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:** Повторение техники метания мяча. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель с увеличением расстояния от старта до цели. П/и: «Охотники и утки» Дыхательное упражнение «Красный шарик»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
23	Март	20	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:**Работа в колоннах у гимнастической стенки: • Лазанье разными способами (одноименным, разноименным); • Лазанье с переходом на соседний пролет • Ползанье на четвереньках по наклонной скамейке. П/и: «Колдун» Игра на внимание: «Карлики и великаны»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
24	Март	27	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Метание. Лазание» **Практика:** Полоса препятствия со сменой направления: 1.прыжки на двух ногах через барьеры; 2.быстрая ходьба по обручам; 3.ползанье под дугами; 4.прыжок через гимн.скам. с разбегу; 5.пролезание в обруч, кот. держит педагог П/и: «Колдун» Игра на внимание: «Карлики и великаны»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
25	Апрель	03	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Обучение технике выполнения прыжка в высоту: • Перешагиваниеи планки; • Прыжок в шаге с 2-х-3-х шагов; • Прыжок с разбега толчком одной ноги (высота планки – по колено ребенка)	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение

						И.упр.: «Перепрыгивание через приподнятую гимн.палку» со сменой направления. П/и: «Ловишка с хвостиками» Игра на внимание: «Запрещенное движение»		
26	Апрель	10	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Повторение обучению технике выполнения прыжка в высоту с постепенным увеличением высоты планки. И.упр.: «Бег с ударом ладонью в бубен» со сменой направления. Бубен держит педагог. П/и: «Ловишка с хвостиками» Игра на внимание: «Запрещенное движение»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
27	Апрель	17	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:**Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега: • Прыжок в длину с места на гимн.мат; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат с 3-х-4-х шагов разбега без линии отталкивания; • Прыжок толчком одной ноги с приземлением на две ноги на мат с 3-х-4-х шагов разбега, соблюдая линию отталкивания. П/и: «Волк во рву» Дыхательное упражнение: «Шар лопнул»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
28	Апрель	24	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «Прыжки» **Практика:** Повторение обучения технике выполнения прыжка в длину с разбега начиная с п.2. Прыжок в длину с разбега с усложнением: педагог держит гим. палку между линией отталкивания и гим. матом. Расстояние между линией отталкивания и матом постепенно увеличивать до 1м. П/и: «Волк во рву» Дыхательное упражнение: «Шар лопнул»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
29	Май	08	16.30-17.00	Учебно-тренировочеая	1	**Теория:** «ОФП.» **Практика:** Полоса препятствия: 1.прыжки на двух ногах по полоскам; 2.подтгивание на руках по гимн. скамейке; 3. прыжки по обручам на двух ногах; 4.бег «змейкой» между фишек П/и: «Тише едешь, дальше будешь…» Игра малой подвижности: «Найди и промолчи»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Педагогическое наблюдение
30	Май	15	16.30-17.00	Круговая тренировка	1	**Теория:** «ОФП.» **Практика:** Круговая тренировка:	МАОУ СОШ №11 ДО 2	Педагогическое наблюдение

						1.бросок мяча в б/б кольцо; 2.сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку сзади; 3.напрыгивание и спрыгивание с гимн. скамейки; 4.метание мячей в корзину; 5.прыжки на первую рейку гимн. лестницы со сменой ног; 6.ведение мяча ногой (правой и левой) П/и: «Тише едешь, дальше будешь…» И/у: «Прокатывание обруча»	.Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	
31	Май	22	16.30-17.00	Занятие -зачет	1	**Теория:** «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:** Проведение итоговой диагностики: ✓ прыжок в длину с места; ✓ бросок набивного мяча весом 1 кг П/и: «Выше ноги от земли» Игра малой подвижности: «Съедобное – не съедобное»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а муз.-спорт. зал	Мониторинг
32	Май	29	16.30-17.00	Занятие -зачет	1	**Теория:** «Оценка уровня физической подготовленности» **Практика:**Проведение итоговой диагностики: ✓ челночный бег 3х10; ✓ прыжки на скакалке за 20 сек П/и: «Выше ноги от земли» Игра малой подвижности: «Съедобное – не съедобное»	МАОУ СОШ №11 ДО 2 .Ул.Гоголя,22а 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:

- Прыжок в длину с места;
- Бросок набивного мяча;
- Челночный бег;
- Прыжки на скакалке.

Прыжок в длину с места. Обучающийся встает у линии старта. Выполняет прыжок с места (толчком двумя ногами). Измеряется расстояние от линии старта до пятки ближней ноги. Дается три попытки, в протокол заносится лучший результат.

Бросок набивного мяча. Обучающийся встаёт у контрольной линии. Выполняет бросок набивного мяча способом двумя руками из-за головы. Дается 3 попытки. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег. Обучающийся встает у стартовой линии. По сигналу 3х кратно преодолевает 10-метровый отрезок, выполняя касание рукой у контрольных линий. Фиксируется время бега.

Прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке выполняются толчком двух ног, вращая скакалку вперед за 30 секунд.

Уровень выполнения контрольных нормативов.

	Уровень выполнения											
	низкий				средний				высокий			
	девочки		мальчики		девочки		мальчики		девочки		мальчики	
	5 л.	6л.	5 л.	6л.	5 л.	6л.	5 л.	6л.	5 л.	6л.	5 л.	6л.
Прыжок в длину с места	80	90	90	100	100	115	110	125	115	125	120	130
Бросок набивного мяча	190	210	200	230	230	260	250	300	280	310	300	350
Челночный бег 3х10	12.0	11.7	11.8	11.6	11.5	11.3	11.0	10.7	10.8	10.6	10.7	10.5
Прыжки на скакалке (30 сек)	10	15	10	15	20	30	20	30	30	45	30	45

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 учебногопроцесса 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.