

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско - юношеская спортивная школа №4
Ярославской области Ростовского муниципального района

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДО ДЮСШ № 4
Протокол № 2 от 01.04.2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ ДО ДЮСШ № 4
В.Ф. Рязанцев



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно – спортивной направленности
«Общая физическая подготовка – здоровый образ жизни»
(152 часа)**

Возраст обучающихся – 5 -7 лет
Срок реализации программы -1 год
Автор: Ваганова С.М.

Семибратово 2018 год.
(Переработана 2022 год.)

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно – правовые основы	4
1.2. Актуальность и целесообразность	5
1.3. Цели и задачи	6
1.4. Отличительная особенность	7
1.5. Планируемые результаты	7
2. Учебный план.....	8
2.1. Календарно – учебный график	8
2.2. Учебно – тематическое планирование	8
3. Содержание	36
4. Мониторинг образовательных результатов	40
5. Контрольно измерительные материалы	41
6. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	44
6.1. Методическое обеспечение	44
6.2. Кадровое обеспечение	
6.3. Материально – техническое и информационное обеспечение	44
7. Список используемой литературы	45

1. Пояснительная записка.

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культурой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре, и рекомендуется для детей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

В зависимости от программы занятий секции могут состоять только из мальчиков или только из девочек или могут быть смешанными.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

В группах дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию. Данной программой предусматриваются теоретические,

практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному.

Основные задачи теоретического раздела – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики и т.д.).

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.). Основная – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Срок освоения программы: 1 год обучения (152 часа). Форма обучения – очная. Занятия должны проводиться 4 раза в неделю по одному академическому часу (4 часа). Наполняемость 10 – 25 человек.

1.1 Нормативные правовые основы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно – спортивной направленности «Общая физическая подготовка – здоровый образ жизни» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Министерство просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 г. № 678р – методические рекомендации подготовлены на основе информации Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
- Уставом и локальными актами МОУ ДО ДЮСШ № 4.

Нормативы объёма тренировочной нагрузки

Таблица 1

Этап обучения	СОГ
Кол – во учебных часов	4
Кол – во занятий в неделю	2
Общее кол -во часов в год	152

1.2 Актуальность и целесообразность

Актуальность данной модифицированной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях

различным вида спорта и гимнастики. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

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

1.3 Цели и задачи

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

Задачи программы:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), их сочетаний;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

1.4 Отличительная особенность

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

1.5 Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся будут знать:

1. что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
2. узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. узнают правила игры в баскетбол, волейбол;
4. правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Разовьют следующие качества:

1. улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
2. улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
3. повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
4. разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий;
5. научатся правильно держать ракетку и удерживать мяч для настольного тенниса.

2. Учебный план

Таблица 2

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	май
Теоретические знания	6	3	1	0	0	2	0	0	0	0
История физ.культуры	2	1	1							
Гигиена врач. Контроль	2	1				1				
Техника безопасности	2	1				1				
Практические занятия	146	15	17	17	17	15	16	15	17	17
Гимнастика	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Легкая атлетика	48	5	6	5	6	5	5	5	6	5
Спорт. и подвижн. Игры	54	4	6	8	6	6	6	6	6	6
Тестирование	4	2								2
Соревнования	4		1		1		1		1	
Всего часов	152	18	18	17	17	17	16	15	17	17

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул (праздничных дней)	Сроки диагностики успеваемости (сдачи контрольно переводных нормативов)	
					Входная диагностика	Итоговое тестирование
1 сентября	31 мая	38 недель	по УП	с 3 января по 9 января	сентябрь	май

2.2. Учебно – тематическое планирование

Таблица 4

№ занятия п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
Сентябрь					

1	<p>Основы знаний. Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Легкая атлетика: ОРУ с малым мячом. Бег в медленном темпе. Гимнастика: ходьба по ограниченной плоскости. Подвижные игры с мячом: Игра «Перестрелка».</p>	1	1		
2	<p>Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Легкая атлетика: бег в медленном темпе 300 метров. ОРУ с мячом. Школа мяча: отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок и ловля мяча. Гимнастика. Ходьба с заданиями, упражнения в равновесии (совершенствование). Подвижная игра «Ловишки с мячом».</p>	1		1	
3	<p>Гигиена и врачебный контроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма. Гимнастика: упражнения в равновесии (стойки). Подвижные игры с прыжками «Зайцы в огороде».</p>	1	1		
4	<p>Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа). Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки). Совершенствование техники метания малого мяча в даль. Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (обучение). Подвижные игры с бегом: «Ловишки с лентами».</p>	1		1	
5	<p>Ходьба и бег с заданиями: повороты на месте и в движении. ОРУ с короткой скакалкой. Тест на выносливость: бег на длинную дистанцию. Проведение межличностных соревнований по легкой атлетике.</p>	1		1	
6	<p>Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом. ОРУ без предметов.</p>	1		1	

	<p>Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Знакомство с техникой прыжка.</p> <p>Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (совершенствование).</p> <p>Подвижные игры со скакалкой «Рыболов».</p>				
7	<p>Ходьба и бег с заданиями.</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>Легкая атлетика: знакомство с техникой метания малого мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p> <p>Подвижные игры с прыжками «Волк во рву».</p>	1		1	
8	<p>История возникновения спорта.</p> <p>История физической культуры и спорта в картинках. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.</p>	1	1		
9	<p>Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Легкая атлетика: тест бег на короткую дистанцию 30 метров.</p>	1		1	
10	<p>Ходьба и бег со сменой направляющего.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>Легкая атлетика. Тест: прыжок в длину с места.</p> <p>Школа мяча: бросок мяча в корзину различными способами.</p> <p>Подвижные игры – эстафеты с мячом.</p>	1		1	
11	<p>Легкая атлетика: совершенствование строевых упражнений перестроения в шеренгу и колонну по одному. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в даль. Знакомство с техникой метания.</p>	1		1	
12	<p>Гимнастика: прыжки через длинную скакалку (знакомство).</p> <p>Подвижные игры на развитие логического мышления «Запрещенное движение», «Что изменилось».</p>	1		1	
13	<p>Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом на месте.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Легкая атлетика: совершенствование техники метания малого мяча в даль</p>	1		1	

	(межличностные соревнования).				
14	Гимнастика: совершенствование техники прыжков через длинную скакалку. Подвижная игра с бегом «Третий лишний».	1		1	
15	Закрепление знаний, полученных на занятиях. Совершенствование двигательных умений и навыков в играх- эстафетах с мячом, со скакалкой.	1		1	
16	Спортивный досуг. Повышение мотивации детей к занятиям оздоровительными формами физической культуры. Повышение уровня двигательной подготовленности и укрепление здоровья детей.	1		1	
17	Тестирование , диагностика	1		1	
18	Тестирование, диагностика	1		1	
Всего часов		18	3	15	
Октябрь					
1	История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим.	1	1		
2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. Участие в местных соревнованиях по бегу на длинные дистанции «Золотая осень».	1		1	
3	Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног. Подвижные игры по желанию детей.	1		1	
4	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?».	1		1	

	<p>Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов.</p> <p>ОРУ с обручем.</p> <p>Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч.</p> <p>Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.</p>				
5	<p>ОРУ с мячом.</p> <p>Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность.</p> <p>Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении.</p> <p>Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость.</p> <p>Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде»</p>	1		1	
6	<p>Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве.</p> <p>ОРУ без предмета.</p> <p>Легкая атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки – многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление).</p> <p>Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.</p> <p>Подвижная игра с бегом «День и ночь».</p> <p>Ознакомление с игрой в настольный теннис.</p>	1		1	
7	<p>Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Ходьба и бег с заданиями (поворотами на 180 и 360 градусов). Прыжки в длину с разбега. Развивать координацию движения.</p> <p>ОРУ с мячом. Школа мяча.</p> <p>Закрепление навыка ведения мяча правой рукой, передачи его от груди.</p> <p>Броски мяча по корзине способом от груди. Передача мяча в движении.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	1		1	

	Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание.				
8	Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево. Легкая атлетика: ходьба обычная, с заданием (выполнение по сигналу упражнения на равновесие. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей.	1		1	
9	Обучение набивания на ракетке в настольный теннис.	1		1	
10	Легкая атлетика: ходьба с различным положением рук. Легкий бег. Чередование бега с ходьбой. Метание в даль медбола способом из-за головы. Развивать силу, выносливость. Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловли. Мяч должен попадать точно в руки. Подвижная игра «Ловишка с мячом». Уметь убежать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде.	1		1	
11	Набивание теннисного мяча на ракетке.	1		1	
12	Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения. Легкая атлетика. Медленный тренировочный бег со сменой направляющего. Многоскоки. Развивать общую выносливость. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения. Игра мячом для настольного тенниса.	1		1	

13	ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Учить детей двигаться синхронно, ритмично. Развивать у детей координационные способности, чувство ритма. Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами. Легкая атлетика: метание в цель. Развивать силу, глазомер. Подвижные игры с бегом и прыжками по желанию детей.	1		1	
14	Строевые упражнения. Закрепление знаний перестроений из одной колонны в две методом разведения. Легкая атлетика: Ходьба и бег с заданиями в колонне по одному и в рассыпную. Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на левой и правой ноге (чередование). Прыжки в глубину. Развивать координационные способности. Гимнастика: ОРУ с медболами. Развитие силовой выносливости. Упражнения на равновесие. Набивание мяча на ракетке.	1		1	
15	Проведение турнира по набиванию мяча в настольном теннисе.	1		1	
16	Строевые упражнения. Построение в несколько колонн. Выполнение ОРУ в 3-х колоннах. Легкая атлетика. Ходьба и бег с различным темпом. Уметь правильно координировать движение рук и ног. Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Развивать координационные способности.	1		1	
17	Знакомство с элементами игры в настольный теннис.	1		1	
18	Знакомство с элементами игры в настольный теннис.	1		1	
Всего часов		18	1	17	
Ноябрь					
1	Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн.	1		1	

	палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Бездомный заяц».				
2	Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Статическое напряжение. Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком. Развивать меткость. Подвижная игра «Мяч среднему»	1		1	
3	Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом. Гимнастика: ОРУ у гимнастической стенки. Лазание одноименным способом (обучение). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Легкая атлетика: ходьба и бег со сменой направляющего. Прыжок в глубину (закрепление). Подвижная игра на внимание «Запрещенное движение».	1		1	
4	Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противходом. Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному – в рассыпную). Прыжки через небольшое возвышение (серия). Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Школа мяча: подготовка к соревнованиям (броски, передачи, ловля различными способами). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	
5	Легкая атлетика: Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с	1		1	

	<p>заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски медбола от груди. Развивать силу. Гимнастика: ОРУ с медболом. Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса. Упражнение на равновесие (балансировка на медболе стоя руки в стороны). Ходьба по рукоходу. Закреплять разноименный способ лазания. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «перетягивание каната».</p>				
6	<p>Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки – серийные прыжки через предметы. Развивать координацию.</p>	1		1	
7	<p>Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия. Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.</p>	1		1	
8	<p>Легкая атлетика: ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком. Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления. Медленный бег на выносливость 3 мин. Гимнастика. ОРУ без предметов с элементами ритмической гимнастики. Развивать чувство ритма. Укреплять желание регулярно заниматься упражнениями.</p>	1		1	
9	<p>Школа мяча: закреплять передачи мяча с низу, с верху, от груди, как на месте, так и в движении. Развивать глазомер, координацию движения. Броски и ловля мяча. Профилактика травматизма.</p>	1		1	
10	<p>Легкая атлетика: Ходьба в полу приседе, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по канату (профилактика плоскостопия). Бег обычный в чередовании с бегом</p>	1		1	

	<p>широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку. Гимнастика: ОРУ с массажным мячиком. Уметь воздействовать на активные точки при помощи массажного мяча. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом с переходом на другой пролет. Уметь координировать движения. Развивать волевые качества.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.</p>				
11	<p>Легкая атлетика: Ходьба и бег с заданиями. Учить детей рациональному дыханию. Гимнастика. Расширение представления о пространстве справа, слева, впереди, перед. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонны. Повороты на право, налево 1 прыжками на месте. ОРУ с обручем. Прыжки во вращающийся обруч, укрепление мышц живота с помощью обруча. Уметь как можно дольше удерживать вращающийся обруч на поясе. Развивать координационные способности.</p> <p>Школа мяча: забрасывание мяча в корзину. Развивать меткость. Воспитывать у детей соревновательный дух. Учить правильно оценивать свои действия и действия товарищей по команде. Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок».</p>	1		1	
12	<p>Легкая атлетика: Ходьба и бег с поворотами на 180 и 360 градусов. Развивать вестибулярный аппарат. Прыжки с заданиями: в правую и левую стороны, через невысокие предметы.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Уметь переносить свое тело через скамейку.</p>	1		1	

	Укреплять мышцы плечевого пояса. Подъем корпуса в сед из положения лежа. Укреплять мышцы живота. Подвижная игра «Перелет птиц».				
13	Закреплять навыки в лазании по гимнастической лестнице.	1		1	
14	Легкая атлетика: чередование ходьбы и бега. Прыжки с продвижением вперед через небольшие предметы.	1		1	
15	Гимнастика: ОРУ с обручем. Прыжки через вращающийся обруч, вращение обруча вокруг пояса. Укреплять мышцы живота. Силовая подготовка. Сгибание рук в упоре лежа на скамейке. Акробатические упражнения. Перекаты в правую и левую стороны. Подвижные игры – эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.	1		1	
16	«Веселые старты».	1		1	
17	Спортивный досуг с элементами «Школы мяча»	1		1	
Всего часов		17	-	17	
Декабрь					
1	Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. Уметь быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы. Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч – среднему».	1		1	
2	Ходьба и бег с заданиями. Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса	1		1	
3	Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Уметь передавать и принимать мяч сверху. Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».	1		1	

4	<p>Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание. Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Силовые упражнения – уметь спускаться по гимнастической лестнице только на руках. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Уметь удерживать собственный вес, сохранять равновесие. Подвижная игра «Два мороза», «Третий – лишний», «Запретное движение».</p>	1		1	
5	<p>Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега. Гимнастика: ОРУ с медболом. Развивать силовые способности. Укреплять мышцы живота и плечевого пояса. Уметь удерживать равновесие, стоя на медболе. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения.</p>	1		1	
6	<p>Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях. Игра «Перебрось мяч через сетку».</p>	1		1	
7	<p>Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер. Гимнастика: ОРУ с медболом в парах. Воспитывать внимательное отношение друг к другу. Уметь действовать слаженно. Упражнение на равновесие «Цапля» на медболе. Силовая подготовка. Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга. Подвижная игра «Бой петухов»,</p>	1		1	

	удержать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок».				
8	Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Подвижная игра: «Попади в мяч».	1		1	
9	Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: перекаты, группировки из различных исходных положений, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.	1		1	
10	Строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге) Гимнастика: ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Упражнения для развития гибкости туловища: упражнения на сгибание и разгибание тела. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.	1		1	
11	Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах, тройках.- с одним,	1		1	

	двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу.				
12	Ходьба и бег с различными заданиями. Гимнастика: ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения в ходьбе, беге, с высоким подниманием бедра, прыгать с ноги на ногу, передавать игровые образы различного характера, поднимать руки в разных направлениях. Поочередно выбрасывать ноги вперед, в сторону, назад на прыжке (подскоках), приставной шаг с приседаниями. Выполнять варианты ритмической гимнастики. Подвижная игра: « Два мороза».	1		1	
13	Гимнастика: Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Правила игры. Передвижения. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Подвижная игра: « Попади в корзину».	1		1	
14	Легкая атлетика. Ходьба на носках, на пятках, перекатом. Гимнастика: Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Закрепление. Развивать координацию движения. Подвижная игра: « Салки».	1		1	
15	ОРУ без предметов.	1		1	
16	Освоение элементов игры в настольный теннис.	1		1	
17	Спортивные соревнования «Новогодние забавы»	1		1	
Всего часов		17	-	17	
Январь					
1	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма.	1	1		
2	Техника безопасности на уроках физкультуры	1	1		

3	<p>Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо.</p> <p>Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком. Ползание попластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине.</p> <p>Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет.</p> <p>Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».</p>	1		1	
4	<p>Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди.</p> <p>Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке: Поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе на верхней перекладине гимнастической стенке.</p> <p>Удерживание «угла» в висе.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: « Попади в корзину», « Не давай мяч водящему».</p>	1		1	
5	<p>Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа.</p> <p>Гимнастика ОРУ с обручем. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями – с остановкой, с приседаниями, с поворотом, на носках. Лазание по гимнастической стенке. Поднимание и опускание прямых ног в висе, удерживание « угла» в висе.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: « Ловля обезьян», « Мяч через сетку».</p>	1		1	
6	<p>Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость.</p> <p>Гимнастика ОРУ с обручем.</p> <p>Акробатические упражнения: Упоры стоя, лежа, равновесие на правой (левой) ноге, перекаты.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», « Мяч</p>	1		1	

	водящему».				
7	<p>Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой.</p> <p>Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Школа мяча: броски, ловля различными способами.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Мяч через сетку», «Ловишки».</p>	1		1	
8	<p>Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с использованием гимнастической скамейки.</p> <p>Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром(высота 40-50см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».</p>	1		1	
9	<p>Строевые упражнения . Построение в одну, две колонны, шеренги.</p> <p>Повороты на месте: вправо, влево, кругом.</p> <p>Легкая атлетика: ОРУ с мячами.</p> <p>Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед,</p> <p>Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки».</p>	1		1	
10	<p>Легкая атлетика Ходьба с различными заданиями. Чередование с ходьбой разными способами(скрестно, ноги врозь, вместе, одна нога вперед, другая сзади). Прыжки через различные предметы разными способами.</p>	1		1	
11	<p>Гимнастика: использование танцевально-ритмических упражнений. Уметь согласовывать движения в ходьбе, беге под музыку, прыгать с ноги на ногу, передавать</p>	1		1	

	игровые образы различного характера. Выполнение варианта ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Удочка».				
12	Легкая атлетика Ориентировка в пространстве. Расширение представлений о пространстве справа, слева, сверху, внизу, впереди. ОРУ с малыми мячами. Прыжки в длину с места.	1		1	
13	Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Запретное движение».	1		1	
14	Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Метание в цель.	1		1	
15	Настольный теннис: игры с теннисным мячом, набивание мяча, Игровые задания: Кто больше набьет на ракетке, кто дольше удержит мяч на ракетке. Подвижные игры: соревнования в беге с мячом на ракетке	1		1	
16	Легкая атлетика: ОРУ со скакалками. Подвижные игры: «Перестрелка», «Принеси флажок».	1		1	
17	Легкая атлетика ОРУ с мячом. Подвижные игры: « Попади в обруч», « Брось до флажка».	1		1	
Всего часов		17	2	15	
Февраль					
1	Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Лыжная подготовка: Ориентировка в пространстве, повороты на месте, направо, налево, кругом. Подвижные игры: « Собери флажки», « Кто быстрее добежит».	1		1	
2	Легкая атлетика ОРУ с флажками. Метание набивных мешочков в вертикальную цель. Подвижные игры: « Не задень воротца», « Кто дальше кинет».	1		1	
3	Легкая атлетика ОРУ без предметов. Метание разными способами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Кто быстрее добежит до флажка».	1		1	
4	Легкая атлетика ОРУ без предметов. Метание в цель, на дальность.	1		1	

	Обучение элементам игры в настольный теннис. Подвижные игры: Игры – эстафеты.				
5	Строевые упражнения: Построение в одну, две колонны, шеренги. Размыкания и смыкания. Повороты на месте переступанием, прыжком. Ходьба противходом и по диагонали зала. ОРУ с малыми мячами.	1		1	
6	Легкая атлетика: Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см). Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».	1		1	
7	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками(15-20раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.	1		1	
8	Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».	1		1	
9	Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».	1		1	
10	Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте. Легкая атлетика: прыжки на одной, двух ногах на месте и с	1		1	

	продвижением вперед. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: «Вызов по номерам».				
11	Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: «Что изменилось».	1		1	
12	Строевые упражнения: перестроения из шеренги в круг, из круга в рассыпную. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч водящему».	1		1	
13	Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления, Бег не сгибая колени, Ходьба на носках, пятках, прогнувшись.	1		1	
14	Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч среднему».	1		1	
15	Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две, три. Гимнастика ОРУ без предметов	1		1	
16	. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо, боком. Спортивные игры: Эстафеты с использованием упражнений на равновесие.	1			
Всего часов		16	-	16	
Март					
1	Гимнастика ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в	1		1	

	<p>полуприседе.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Проползи не урони».</p>				
2	<p>Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную.</p> <p>Гимнастика ОРУ с обручем.</p> <p>Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Школа мяча: ведение мяча: правой, левой, рукой, попеременное ведение мяча на месте, в движении.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Перебрось через сетку».</p>	1		1	
3	<p>Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди.</p> <p>Гимнастика ОРУ с обручем.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок».</p> <p>Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Хитрая лиса».</p>	1		1	
4	<p>Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки . Повороты прыжком на месте налево, направо.</p> <p>Гимнастика ОРУ с мешочками.</p> <p>Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».</p>	1		1	
5	<p>Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Гимнастика ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке , обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».</p>	1		1	
6	<p>Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика</p>	1		1	

	ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».				
7	ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места. Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», « Кто сделает меньше прыжков».	1		1	
8	ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места. Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», « Кто сделает меньше прыжков».	1		1	
9	Ходьба и бег со сменой направления и темпа. ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед, Гимнастика: Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Школа мяча: ведение мяча, броски, ловля разными способами. Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».	1		1	
10	Ходьба и бег с различными заданиями. Легкая атлетика ОРУ с мячами. Прыжки с разбега способом «согнув	1		1	

	ноги», метание теннисного мяча в даль. Школа мяча : упражнения в парах, ловля и броски знакомыми способами. Спорт. и подвижные игры: «Попади в корзину», « Перебрось через сетку».				
11	Ориентировка в пространстве: повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: Прыжки в глубину с высоты 40 см, метание теннисного мяча в цель. Прыжки через короткую скакалку. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Прыжок за прыжком».	1		1	
12	Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут. ОРУ без предметов направленные на сохранение правильной осанки. Легкая атлетика: Метание медболов на дальность. Спортивные и подвижные игры: «Сбей кеглю», «Брось до флажка».	1		1	
13	Ходьба с высоким подниманием бедра, бег с различными заданиями , со сменой направляющего. ОРУ с медболами. Легкая атлетика Метание медбола в цель, прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Сбей кеглю».	1		1	
14	Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Легкая атлетика Метание малого мяча в даль, в цель. Многоскоки прохождение полосы препятствия. Подвижные игры: «Попади в обруч», « Перестрелка».	1		1	
15	Спортивный досуг по зимним видам спорта (санки, лыжи, клюшки, ледянки, снежки). Игры-эстафеты на знакомом материале.	1		1	
Всего часов		15	-	15	
Апрель					
1	ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа. Легкая атлетика: Прыжки с места.	1		1	

	<p>Метание теннисного мяча в даль.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола. Игры в парах: Ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением. Игра пионербол.</p>				
2	<p>Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями.</p> <p>Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в рассыпную.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Легкая атлетика: бег 30 метров с высокого старта.</p> <p>Прыжки с места в длину.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил –беги в конец колонны(отбил- прием мяча снизу двумя руками).</p>	1		1	
3	<p>Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Метание малого мяча в цель.</p> <p>Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль.</p>	1		1	
4	<p>Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».</p>	1		1	
5	<p>Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа.</p> <p>ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад).</p> <p>Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».</p>	1		1	
6	<p>Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад.</p> <p>Длительность 1.5 – 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание ленточки в вертикальную цель. Челночный бег.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p>	1		1	

	Спортивные и подвижные игры: Подвижная игра «Вызов номеров».				
7	Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.	1		1	
8	Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».	1		1	
9	Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической лестнице одноименным способом в среднем темпе. Висы прогнувшись, согнувшись, спуск на одних руках. Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу».	1		1	
10	Легкая атлетика: строевые упражнения. Построения в колонну, в шеренгу, перестроение в две колонны, в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Метание медбола на дальность 5-6 метров. Гимнастика: Выполнение упражнений на гимнастической стенке: «уголки», «звездочки». Спортивные и подвижные игры: «сбей кеглю».	1		1	
11	Бег с чередованием с ходьбой, ходьба с перекатом с пятки на носок. ОРУ с обручем. Легкая атлетика: Прыжки с высоты 40см. Преодоление полосы препятствий. Элементы акробатических упражнений. Равновесие на правой и левой ноге. Спортивные и подвижные игры: «Бездомный заяц», «Кто сделает	1		1	

	меньше прыжков.				
12	Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Зайцы в огороде».	1		1	
13	Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячами. Прыжки через обруч на месте и с продвижением вперед. Упражнения для укрепления мышц живота с помощью гимн. обруча.	1		1	
14	Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки.	1		1	
15	Спортивные и подвижные игры: Линейные эстафеты с мячом	1		1	
16	Спортивный досуг с элементами спортивных игр.	1		1	
17	Спортивный досуг с элементами спортивных игр.	1		1	
Всего часов		17	-	17	
Май					
1	Ходьба, бег с заданиями: враспынную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку. Гимнастика: Ходьба по бревну с различными положениями рук. Подвижная игра по желанию детей.	1		1	
2	Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м. Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола. Упражнения в	1		1	

	парах. Подв. Игра: «Попади в корзину».				
3	Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким приземлением. Спортивные и подвижные игры: упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».	1		1	
4	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Лови мяч».	1		1	
5	ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки-бродилки». Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Бег 30м. с высокого старта. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Тестирование: прыжки в длину с места.	1		1	
6	Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Перебрось мяч». ОРУ с обручем. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон.	1		1	
7	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест. Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше». Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.	1		1	

8	Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами. Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» на дальность. Бег на короткие дистанции 30м. Тест.	1		1	
9	Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра: «Ловишки с мячом».	1		1	
10	Ориентировка в пространстве (справа, слева, вверх, вниз, друг за другом, через одного). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» в даль. Многоскоки на двух ногах. Спортивные и подвижные игры: школа мяча: броски от груди, снизу, из-за головы, от плеча, забрасывание мяча в корзину. Игра «Метко в цель».	1		1	
11	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом. Тестирование: метание малого мяча вдаль.	1		1	
12	Ходьба и бег с изменением направления, в различном темпе. ОРУ с мячом. Легкая атлетика: прохождение полосы препятствий. Гимнастика: работа на гимнастической лестнице. Висы, удерживание угла в вися, поднимание и опускание согнутых и прямых ног в вися.	1		1	
13	Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола (передачи и подача мяча). Игра пионербол.	1		1	
11	ОРУ с мячом. Легкая атлетика: метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели. Спортивные и подвижные игры по выбору детей.	1		1	

15	Тестирование, диагностика	1		1	
16	Тестирование, диагностика	1		1	
17	Летний спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1		1	
Всего часов		17	-	17	

3. Содержание программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

1. История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.
2. Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма.
3. Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

1. **ГИМНАСТИКА.** Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, упражнения на бревне.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках, «Мост», поворот в сторону.

Силовые упражнения: лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

Упражнение на преодоление собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения на тренажерах: на тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Ходьба обычная и с различными положениями рук. С изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м. Кросс 300м , медленный бег , финиширование. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

Метание: броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность, метание малого мяча с разбега, преодоление полосы препятствий.

3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

« У ребят порядок строгий».

« Запрещенное движение».

«Быстро по местам».

«Вызов номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок».

«Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».

«Через кочки и пенечки».

«Космонавты».
«Мяч – среднему».
«Караси и щука».
«Охотники и утки».
«Уточка».
«Не давай мяча водящему».
«Не оставайся на полу».
«Бой петухов».
«День и ночь».
«Перебежка с выручкой».
«Веревочка под ногами».
«Прыжок за прыжком».
«Попади в мяч».
«Перестрелка».
«Тяни в круг».
«Кто сильнее?».
«Перетягивание каната».
«Бег командами».
«Встречная эстафета».
«Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте.

Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Забивание мяча

при ведении и броске. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Волейбол.

Правила игры. Перемещение из стойки. Передача мяча с верху двумя руками.

Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении и защите.

Настольный теннис. Набивание мяча на ракетке. Перенос мяча на ракетке.

4. Мониторинг образовательных результатов

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику освоения учебного материала обучающимися, роста их физической, подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- диагностики подготовленности обучающихся;
- оценки индивидуальных показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке;

Диагностирование детей проводится два раза в год. В начале года – осуществляется входная диагностика, с целью установления уровня развития и подготовленности ребенка. В конце обучения проводится итоговая диагностика, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом физических качеств.

Педагог проводит занятия, в течение которого обучающиеся сдают контрольные нормативы, в соответствии с возрастной категорией. Уровень теоретических знаний определяется посредством опроса. Полученные данные заносятся в сводную таблицу успеваемости, на основании которой педагог оценивает степень освоения программного материала.

5. Контрольно измерительные материалы

Контрольные нормативы для мальчиков (таблица 5)

Таблица 5

Мальчики						
Тесты	Возраст	Уровень физической подготовленности / баллы				
	(годы, месяцы)	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м(с)	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м(с)	4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	36,1-39,2	39,3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину	4,0-4,05	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и

места (см)						ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Контрольные нормативы для девочек (таблица 6)

Таблица 6

Девочки						
Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м(с)	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м(с)	4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	36,1-39,2	39,3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловищ	4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже

а в сед (количес твораз за 30 с)	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжо к в длину с места (см)	4,0-4,05	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	1П-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

6. Обеспечение программы

6.1 Методическое обеспечение

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- занятия;
- подвижные игры;
- игры на развитие внимания, памяти;
- соревнования.

Особенности методики, применяемой при обучению ОФП по данной программе:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дидактический материал: специальная литература, картотеки подвижных игр.

6.2 Кадровое обеспечение программы.

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

6.3 Материально техническое и информационное обеспечение

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи, скамейки, гимнастические, фитбол-мячи, гимнастические коврики, маты.
- аудиоаппаратура или музыкальный центр.

Формы подведения итогов: смотры, показательные выступления, тестирование, соревнования.

7. Список литературы

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации»
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
6. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
7. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
8. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
9. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год