

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования Ачитского городского округа «Ачитский центр дополнительного образования»
Ачитского городского округа Свердловской области

623230, Свердловская область, Ачитский район, пгт. Ачит, ул. Кривоzubова, 6, тел.: (834391)7-12-29, e-mail: acdod@ya.ru

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МКУ ДО АГО «Ачитский ЦДО»

Протокол №5
от «31» мая 2022 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУ ДО АГО «Ачитский ЦДО»
Е.В. Ушакова

Приказ МКУ ДО АГО «Ачитский ЦДО»
от «31» мая 2022 года №125

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Общая физическая подготовка и игровые виды спорта»

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Пупышев Артём Юрьевич,
педагог дополнительного образования,
1 квалификационная категория

пгт. Ачит, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1	Пояснительная записка.....	4
1.1.1	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1.2	Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1.3	Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	5
1.1.4	Адресность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	5
1.1.5	Режим занятий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	6
1.1.6	Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	6
1.1.7	Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	6
1.1.8	Уровни сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	6
1.1.9	Формы обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
1.1.10	Виды занятий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
1.1.11	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	7
1.2	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
1.3	Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	8
1.4	Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	9
1.4.1	Содержание учебного (тематического) плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	11
1.5	Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	48
2	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	50
2.1	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	50
2.2	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	50
2.2.1	Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	50
2.2.2	Кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	51
2.2.3	Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	51
2.3	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	51

Список литературы (информационных источников)	55
Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	57
Сведения об авторе-составителе программы	59

1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Занятия по общей физической подготовке проводятся с целью укрепления здоровья, широкого овладения физической культурой, выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке и приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

1.1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка и игровые виды спорта» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности, так как направлена на развитие мотивации подрастающего поколения к введению здорового образа жизни, вовлечения обучающихся в массовый спорт и выявления у них выдающихся способностей в области физической культуры.

1.1.2 Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Актуальность программы состоит в том, что она соответствует: нормативным правовым актам и государственным программным документам. В настоящее время современное российское общество испытывает потребность в широком приобщении детей к традициям физической культуры и спорта. Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ 29 мая 2015 года №996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Минобрнауки от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 года №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831) (далее – Порядок № 196);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;
- Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 года №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на

территории Свердловской области на период до 2035 года;

– Приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 04.03.2022 года №219-д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утверждённые приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 года №934-д;

– Уставом МКУ ДО АГО «Ачитский ЦДО» (утвержден Постановлением администрации АГО № 623 от 21 декабря 2020 года);

– Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования Ачитского городского округа «Ачитский центр дополнительного образования» от 31.03.2022 года.

1.1.3 Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа составлена на основе программы «Программа воспитания и обучения в детском саду» М.А. Васильевой, с учетом рекомендаций авторов основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса, 2010 г. и учебно-методического комплекта «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева, 2016 г.

Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на физкультурно-спортивно-оздоровительную работу, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики. Дети знакомятся с игровыми видами спорта России, участвуют в спортивных праздниках.

Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающие в себя относительно самостоятельные дидактические единицы – модули, позволяющие увеличить его гибкость, вариативность, формирующие определённую компетенцию или группу компетенций в ходе освоения.

Программа может реализоваться с использованием дистанционных технологий. В дистанционном формате может реализоваться её часть.

Программа состоит из трех модулей:

- первый год обучения (стартовый модуль, для детей до 5 лет) – 4 часа в неделю;
- второй год обучения (базовый модуль, для детей 5-6 лет) – 6 часов в неделю;
- третий год обучения (продвинутый модуль, для детей 6-7 лет) – 6 часов в неделю.

1.1.4 Адресность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа разработана для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Она реализуется в целях обеспечения развития детей по обозначенным на уровне региона и муниципалитета приоритетным видам деятельности.

В детское объединение принимаются все желающие дети от 5 до 7 лет. Наполняемость групп соответствует санитарно-гигиеническим нормам требованиям и нормативным документам в сфере дополнительного образования детей.

Возрастная характеристика детей от 5 до 7 лет учитываются при реализации программы.

На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность физкультурно-спортивных действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию

нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2-4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15-70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4-5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале. В этот возрастной период каждому ребенку предоставляется возможность активно участвовать в играх любого вида

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий на основе предварительного объяснения упражнения и самостоятельно их выполнять. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Поэтому, надо осуществлять контроль за двигательной деятельностью обучающихся с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.1.5 Режим занятий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Периодичность и продолжительность занятий по учебному плану:

- первый год обучения – 4 часа в неделю;
- второй год обучения – 6 часов в неделю;
- третий год обучения – 6 часов в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 25 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.1.6 Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 576 часов.

1.1.7 Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Общий срок реализации программы – 3 года.

1 год обучения – 144 часа.

2 год обучения – 216 часов.

3 год обучения – 216 часов.

1.1.8 Уровни сложности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Содержание и материал данной программы организовано по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности «Стартовый уровень», который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеобразовательной общеразвивающей программы за период обучения первого года обучения.

«Базовый уровень» предлагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

«Продвинутый уровень» предполагает использование форм организации материала,

обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1.9 Формы обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа реализуется в очной форме. Формы занятия – групповые и индивидуальные. Программа может реализоваться с использованием дистанционных технологий. В дистанционном формате может реализоваться её часть.

1.1.10 Виды занятий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В процессе реализации программы используются различные виды занятий: беседа, практическое занятие, физкультурные занятия с элементами игровых упражнений и заданий, проведение подвижных игр и спортивных развлечений, веселые старты, соревнования между группами, открытое занятие, мастер-класс, итоговое занятие.

1.1.11 Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Формами подведения итогов реализации программы являются беседа, наблюдение, сдача нормативов, весёлые старты, спортивные мероприятия, участие обучающихся в конкурсах и мероприятиях учреждения и района.

1.2 Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цели физического воспитания:

– создание условий для укрепления и охраны здоровья детей, формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях.

Задачи:

Обучающие задачи:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- сформировать знания о гигиене, о технике безопасности, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
- сформировать и усовершенствовать двигательные умения и навыки, обучить новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- сформировать гигиенические навыки и приемов закаливания;
- обучить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов;
- обучить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- обучить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- обучить выполнять правила в подвижных играх;
- обучить хвату за перекладину во время лазанья.

Развивающие задачи:

- развить основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость), их сочетаний;
- развить умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании;
- развить умение ловить мяч двумя руками одновременно;
- развить умение ползать;
- развить психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
- развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности;
- развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений.

Воспитательные задачи:

- воспитать силы воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- воспитать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности;
- воспитать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

1.3 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Таблица 1

Уровни сложности	Год обучения	Разделы (модули)	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень	1	История физической культуры.	2	1	1	Беседа.
		Общая физическая подготовка.	134	71	71	Наблюдение, спортивные мероприятия.
		Контрольные параметры.	8	0	8	Сдача нормативов.
Итого на стартовом уровне: 144 часа						
Базовый уровень	2	История летних и зимних олимпийских игр.	2	1	1	Беседа.
		Общая физическая подготовка.	198	99	99	Наблюдение, спортивные мероприятия.
		Контрольные параметры.	16	8	8	Сдача нормативов.
Итого на базовом уровне: 216 часов						
Продвинутый уровень	3	Знаменитые российские спортсмены.	2	1	1	Беседа.
		Общая физическая подготовка.	198	99	99	Наблюдение, спортивные мероприятия.

		Контрольные параметры.	16	8	8	Сдача нормативов.
Итого на продвинутом уровне: 216 часов						

1.4 Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Модуль № 1 – стартовый уровень

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов (теория/практика)			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История физической культуры.	2	1	1	Беседа.
1.1.	История физической культуры.	2	1	1	Беседа.
2.	Общая физическая подготовка.	134	71	71	Наблюдение, спортивные мероприятия.
2.1.	Гигиена спортивных занятий.	2	1	1	Беседа. Веселые старты.
2.2.	Строевые упражнения.	16	8	8	Наблюдение.
2.3.	Упражнения на развитие гибкости.	16	8	8	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.4.	Упражнения на развитие выносливости.	16	8	8	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.5.	Упражнения на развитие быстроты.	16	8	8	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.6.	Упражнения на развитие координации.	16	8	8	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.7.	Упражнения на развитие силы.	16	8	8	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.8.	Акробатические упражнения.	20	10	10	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.9.	Подвижные игры.	16	8	8	Наблюдение.
3.	Контрольные параметры.	8	0	8	Сдача нормативов.
3.1.	Контрольные параметры.	8	0	8	Сдача нормативов.
Итого		144	72	72	

Модуль № 2 – базовый уровень

Таблица № 3

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов (теория/практика)			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История летних и зимних олимпийских игр.	2	1	1	Беседа.

1.1.	История летних и зимних олимпиад.	2	1	1	Беседа.
2.	Общая физическая подготовка.	198	99	99	Наблюдение, спортивные мероприятия.
2.1.	Гигиена спортивных занятий.	2	1	1	Беседа
2.2.	Строевые упражнения.	24	12	12	Наблюдение.
2.3.	Упражнения на развитие гибкости.	24	12	12	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.4.	Упражнения на развитие выносливости.	24	12	12	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.5.	Упражнения на развитие быстроты.	24	12	12	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.6.	Упражнения на развитие координации.	24	12	12	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.7.	Упражнения на развитие силы.	24	12	12	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.8.	Акробатические упражнения.	32	16	16	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.9.	Подвижные игры.	20	10	10	Наблюдение.
3.	Контрольные параметры.	16	8	8	Сдача нормативов.
3.1.	Контрольные параметры.	16	8	8	Сдача нормативов.
Итого		216	108	108	

Модуль № 3 – продвинутый уровень

Таблица № 4

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов (теория/практика)			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знаменитые российские спортсмены.	2	1	1	Беседа.
1.1.	Знаменитые российские спортсмены.	2	1	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка.	198	99	99	Наблюдение, спортивные мероприятия.
2.1.	Гигиена спортивных занятий.	2	1	1	Беседа.
2.2.	Строевые упражнения.	20	10	10	Наблюдение.
2.3.	Упражнения на развитие гибкости.	26	13	13	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.4.	Упражнения на развитие выносливости.	26	13	13	Наблюдение. Сдача нормативов.

2.5.	Упражнения на развитие быстроты.	26	13	13	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.6.	Упражнения на развитие координации.	26	13	13	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.7.	Упражнения на развитие силы.	26	13	13	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.8.	Акробатические упражнения.	26	13	13	Наблюдение. Сдача нормативов.
2.9.	Подвижные игры.	20	10	10	Наблюдение.
3.	Контрольные параметры.	16	8	8	Сдача нормативов.
3.1.	Контрольные параметры.	16	8	8	Сдача нормативов.
Итого		216	108	108	

1.4.1 Содержание учебного (тематического) плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Модуль № 1 – стартовый уровень

1. История физической культуры. (2 часа)

1.1. История физической культуры. (2 часа)

Теория: История физической культуры. Значение физической культуры для здорового образа жизни.

Практика: Игровая программа «Ловкие ребята – ребята дошколята».

2. Общая физическая подготовка. (134 часа)

2.1. Гигиена спортивных занятий. (2 часа).

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Весёлые старты.

2.2. Строевые упражнения. (16 часов)

2.2.1. Теория: Правила выполнения строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.

2.2.2. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.

2.2.3. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.

2.2.4. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.

2.2.5. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений движения в шеренге.

2.2.6. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в шеренге.

2.2.7. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений движения в колонне по диагонали.

2.2.8. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений движения в колонне по диагонали.

2.2.9. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений против хода.

2.2.10. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений против хода.

2.2.11. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений змейкой.

2.2.12. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений змейкой.

2.2.13. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений кругом.

2.2.14. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений кругом.

2.2.15. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений скрещением.

2.2.16. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений скрещением.

2.3. Упражнения на развитие гибкости. (16 часов)

2.3.1. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой.

2.3.2. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой.

2.3.3. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Махи левой и правой ногой вперед и назад.

2.3.4. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Махи левой и правой ногой вперед и назад.

2.3.5. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку.

2.3.6. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, доставая сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой – левую пятку.

2.3.7. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед и поставить ладони на пол.

2.3.8. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – поставить ноги как можно шире. Сделать пружинящие наклоны вперед и поставить ладони на пол.

2.3.9. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – партнеры встают спиной друг к другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево.

2.3.10. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – партнеры встают спиной друг к

другу на расстоянии 50–60 сантиметров. У одного из партнеров в руках мяч. Оба партнера, не сходя с места и не отрывая ног, двумя руками передают мяч друг другу, одновременно поворачиваясь то вправо, то влево.

2.3.11. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени.

2.3.12. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперед, руки при этом свободно свесить и коснуться ладонями пола. Слегка согнуть ноги в коленных суставах, взяться руками за носочки ног, затем выпрямить колени.

2.3.13. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо.

2.3.14. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – сесть на пол, одну ногу выпрямить вперед, другую – согнуть в коленном суставе, и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо.

2.3.15. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади.

2.3.16. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.

Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть туловище в тазобедренном суставе и выпрямить коленный сустав ноги, находящейся сзади.

2.4. Упражнения на развитие выносливости. (16 часов)

2.4.1. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Прыгуны».

2.4.2. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Прыгуны».

2.4.3. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Смена места».

2.4.4. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Смена места».

2.4.5. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Чай-чай, выручай».

2.4.6. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Йай-чай, выручай».

2.4.7. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Северный и южный ветер».

2.4.8. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Северный и южный ветер».

2.4.9. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Скакалки».

2.4.10. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Скакалки».

2.4.11. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Классики».

2.4.12. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Классики».

2.4.13. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Волшебный канат».

2.4.14. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Волшебный канат».

2.4.15. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Кто сильнее».

2.4.16. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Кто сильнее».

2.5. Упражнения на развитие быстроты. (16 часов)

2.5.1. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты.

2.5.2. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.

2.5.3. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.

2.5.4. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.

2.5.5. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.

2.5.6. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Изменение направления движений при ходьбе.

2.5.7. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки - при сидения

2.5.8. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Изменение интенсивности

движений: бег медленный.

2.5.9. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Изменение интенсивности движений: бег интенсивный.

2.5.10. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Изменение интенсивности движений: бег с ускорением.

2.5.11. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу педагога быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя, лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках.

2.5.12. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Исходное положение – повернувшись левым боком, правым боком или спиной к линии старта. По сигналу педагога быстро развернуться лицом к линии старта и сделать рывок вперед на 5–15 метров. То же самое только из положения сидя, лицом вперед, спиной, левым или правым боком; лежа в упоре на руках.

2.5.13. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты.

2.5.14. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Исходное положение – левым или правым боком к стартовой линии. По первому сигналу – частота бега на месте, по второму – развернуться лицом вперед и сделать рывок на 10–15 метров вперед до финишной черты.

2.5.15. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить («запятнать») его.

2.5.16. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Исходное положение – дети встают на расстоянии 50-60 сантиметров лицом друг к другу и боком к стартовой линии. Стартуют после того, как один из партнеров дотронется до второго. Задача второго – догнать первого на дистанции 10-15 метров и осалить («запятнать») его.

2.6. Упражнения на развитие координации. (16 часов)

2.6.1. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Бревнышко». Ложаться на спину, руки вытянуты над головой. Перекатываются с помощью одних плеч, докатываются до края коврика и возвращаются обратно.

2.6.2. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Бревнышко». Ложаться на спину, руки вытянуты над головой. Перекатываются с помощью одних плеч, докатываются до края коврика и возвращаются обратно.

2.6.3. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Солдатык». Лежат на спине, прижимают руки к бокам. Перекатываясь с помощью одних плеч, доползают до края коврика и возвращаются обратно.

2.6.4. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Солдатики». Лежат на спине, прижимают руки к бокам. Перекатываясь с помощью одних плеч, доползают до края коврика и возвращаются обратно.

2.6.5. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Сфинкс». Лежат на животе, руки держат впереди с опорой на предплечья. На руках доползают до края коврика и обратно.

2.6.6. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Сфинкс». Лежат на животе, руки держат впереди с опорой на предплечья. На руках доползают до края коврика и обратно.

2.6.7. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Сфинкс». Лежат на животе, руки держат впереди с опорой на предплечья. На руках доползают до края коврика и обратно.

2.6.8. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Лягушка». Лежат на животе, руки держат за спиной, сцепленными в «замок». С помощью ног проползают до края коврика и обратно.

2.6.9. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Лягушка». Лежат на животе, руки держат за спиной, сцепленными в «замок». С помощью ног проползают до края коврика и обратно.

2.6.10. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Лягушка». Лежат на животе, руки держат за спиной, сцепленными в «замок». С помощью ног проползают до края коврика и обратно.

2.6.11. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Лодочка». Лежат на животе, руки вытянуты вперед. Делают прогиб, поднимают руки и голову. Потом делают «Лодочку» на спине: на весу удерживают голову и ноги.

2.6.12. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Лодочка». Лежат на животе, руки вытянуты вперед. Делают прогиб, поднимают руки и голову. Потом делают «Лодочку» на спине: на весу удерживают голову и ноги.

2.6.13. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Лодочка». Лежат на животе, руки вытянуты вперед. Делают прогиб, поднимают руки и голову. Потом делают «Лодочку» на спине: на весу удерживают голову и ноги.

2.6.14. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Лежат на полу, берут мяч или яркую игрушку, разведят руки в стороны. Водят рукой с мячом слева направо, потом вниз-вверх. Не двигая головой, с помощью глаз следят за игрушкой.

2.6.15. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Лежат на полу, берут мяч или яркую игрушку, разведят руки в стороны. Водят рукой с мячом слева направо, потом вниз-вверх. Не двигая головой, с помощью глаз следят за игрушкой.

2.6.16. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Лежат на полу, берут мяч или яркую игрушку, разведят руки в стороны. Водят рукой с мячом слева направо, потом вниз-вверх. Не двигая головой, с помощью глаз следят за игрушкой.

2.7. Упражнения на развитие силы. (16 часов)

2.7.1. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

2.7.2. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить.

2.7.3. Теория: Упражнения на развитие.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – лечь на живот, руки вытянуть вперед. На счет раз-два поднять одновременно руки и ноги от пола, на три-четыре – опустить.

2.7.4. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение.

2.7.5. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение.

2.7.6. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – игроки ложатся на спину, руки в стороны, ноги подняты вверх (голень параллельно полу). На счет раз-два игроки опускают ноги справа от себя, не отрывая рук от пола; на счет три-четыре принимают исходное положение; на пять-шесть опускают ноги слева от себя, на семь-восемь – в исходное положение.

2.7.7. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину.

2.7.8. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Игроки встают лицом друг к другу, берут друг друга за руку и стараются перетянуть одной рукой партнера на свою половину.

2.7.9. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и поднимать руки с сопротивлением.

2.7.10. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – руки в стороны. Один партнер кладет свои руки на руки второго и мешает тому поднимать руки. Цель – опускать и

поднимать. руки с сопротивлением.

2.7.11. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься.

2.7.12. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – руки на поясе. Один партнер кладет руки на плечи другого и несильно давит на них. Цель – подняться на носки и опуститься.

2.7.13. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 1-2 метра.

2.7.14. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Передачи и броски небольших набивных мячей из различных исходных положений: броски двумя руками справа, двумя руками слева, двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами – 1-2 метра.

2.7.15. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – сесть на пол, опереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки.

2.7.16. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Исходное положение – сесть на пол, опереться руками в гимнастическую скамейку, сгибать и разгибать руки.

2.8. Акробатические упражнения. (20 часов)

2.8.1. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений: акробатические стойки.

2.8.2. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений: акробатические стойки.

2.8.3. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений: акробатические стойки (стойка на лопатках).

2.8.4. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений: акробатические стойки (стойка на лопатках).

2.8.5. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений: акробатические стойки (стойка на руках).

2.8.6. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений: акробатические стойки (стойка на руках).

2.8.7. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений: акробатические стойки (специальные стойки).

2.8.8. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений: акробатические стойки (специальные стойки).

- 2.8.9. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: акробатические стойки (стойка на плечах).
- 2.8.10. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: акробатические стойки (стойка на плечах).
- 2.8.11. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки).
- 2.8.12. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки).
- 2.8.13. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: перевороты правым, левым боком («колесо»).
- 2.8.14. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: перевороты правым, левым боком («колесо»).
- 2.8.15. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом.
- 2.8.16. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом.
- 2.8.17. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Бег «Тараканий».
- 2.8.18. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Бег «Тараканий».
- 2.8.19. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: перемещение в упоре спереди, (с поворотами). Бег на коленях.
- 2.8.20. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений: перемещение в упоре спереди, (с поворотами). Бег на коленях.
- 2.9. Подвижные игры. (16 часов)
- 2.9.1. Теория: Правила подвижной игры «Мышонок».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Мышонок»
- 2.9.2. Теория: Правила подвижной игры «У кого мяч».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «У кого мяч».
- 2.9.3. Теория: Правила подвижной игры «Проползи, не задень».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Проползи, не задень».
- 2.9.4. Теория: Правила подвижной игры «Перелёт птиц».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Перелёт птиц».
- 2.9.5. Теория: Правила подвижной игры «Выше ноги от земли».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Выше ноги от земли».

- 2.9.6. Теория: Правила подвижной игры «Червячок».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Червячок».
- 2.9.7. Теория: Правила подвижной игры «Гуси, гуси...».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Гуси, гуси...».
- 2.9.8. Теория: Правила подвижной игры «Ловишки».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Ловишки».
- 2.9.9. Теория: Правила подвижной игры «Защити товарища».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Защити товарища».
- 2.9.10. Теория: Правила подвижной игры «Не оставайся на полу».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Не оставайся на полу».
- 2.9.11. Теория: Правила подвижной игры «Птички в гнёздышке».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Птички в гнёздышке».
- 2.9.12. Теория: Правила подвижной игры Мяч водящему».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Мяч водящему».
- 2.9.13. Теория: Правила подвижной игры «Горелки».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Горелки».
- 2.9.14. Теория: Правила подвижной игры «Брось и поймай».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Брось и поймай».
- 2.9.15. Теория: Правила подвижной игры «Высоко и далеко».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Высоко и далеко».
- 2.9.16. Теория: Правила подвижной игры «Ловкие ребята».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Ловкие ребята».
3. Контрольные параметры. (8 часов)
- 3.1.1 Контрольные параметры.
Практика: Челночный бег.
- 3.1.2. Контрольные параметры.
Практика: Смешанное передвижение.
- 3.1.3. Контрольные параметры.
Практика: Подтягивание из виса лёжа.
- 3.1.4. Контрольные параметры.
Практика: Наклоны вперёд из положения стоя.
- 3.1.5. Контрольные параметры.
Практика: Прыжок в длину.
- 3.1.6. Контрольные параметры.
Практика: Метание теннисного мяча.
- 3.1.7. Контрольные параметры.
Практика: Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
- 3.1.8. Контрольные параметры.
Практика: Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Модуль № 2 – базовый уровень

1. История летних и зимних олимпийских игр. (2 часа)

1.1. История летних и зимних олимпийских игр (2 часа).

Теория: Презентация «Летние и зимние олимпийские игры».

Практика: Игровая программа «Сильные, ловкие, смелые...».

2. Общая физическая подготовка. (198 часов)

2.1. Гигиена спортивных занятий. (2 часа)

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Весёлые старты.

2.2. Строевые упражнения. (24 часа)

2.2.1. Теория: Правила выполнения строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.

2.2.2. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.

2.2.3. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.

2.2.4. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.

2.2.5. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений движения в шеренге.

2.2.6. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в шеренге.

2.2.7. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений перестроения в шеренге.

2.2.8. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений движения в колонне по диагонали.

2.2.9. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений движения в колонне по диагонали.

2.2.10. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений движения в колонне по диагонали.

2.2.11. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений против хода.

2.2.12. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений против хода.

2.2.13. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений против хода.

2.2.14. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений змейкой.

2.2.15. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений змейкой.

2.2.16. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений кругом.

2.2.17. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений кругом.

2.2.18. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений скрещением.

2.2.19. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений скрещением.

2.2.20. Теория: Выполнение строевых упражнений.

Практика: Выполнение упражнений скрещением.

2.2.21. Теория: Правила выполнения строевых упражнений.

Практика: Ходьба и бег в колонне с изменением направления.

- 2.2.22. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Построение в шеренгу с перешагиванием через шнуры.
- 2.2.23. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Построение в шеренгу на сигнал.
- 2.2.24. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Построение. Построение на сигнал. Ходьба и бег между предметами.
- 2.3. Упражнения на развитие гибкости. (24 часа)
- 2.3.1. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой.
- 2.3.2. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Качалка».
- 2.3.3. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Цапля».
- 2.3.4. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Катание на морском коньке».
- 2.3.5. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Стойкий оловянный солдатик».
- 2.3.6. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Ловкие и сильные».
- 2.3.7. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Растяжка ног».
- 2.3.8. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки».
- 2.3.9. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Карусель».
- 2.3.10. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Лодочка».
- 2.3.11. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Насос».
- 2.3.12. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Маленький мостик».
- 2.3.13. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Паравозик».
- 2.3.14. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Колобок».
- 2.3.15. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые

исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Гребцы».

2.5.2. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Пропеллер».

2.5.3. Теория: Упражнения на развитие быстроты

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Брось мяч».

2.5.4. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Быстрые строители».

2.5.5. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Кто быстрее».

2.5.6. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Лук и стрелы».

2.5.7. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Кто больше».

2.5.8. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Перенеси предмет».

2.5.9. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Успей поймать».

2.5.10. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Бег на перегонки».

2.5.11. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Третий лишний».

2.5.12. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Кто дальше».

2.5.13. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Бабочки и стрекозы».

2.5.14. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение

«Сороконожки».

2.5.15. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Сороконожки».

2.5.16. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Одуванчики».

2.5.17. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Ветер и тучки».

2.5.18. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Прыгни и повернись».

2.5.19. Теория: Упражнения на развитие быстроты

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Прыгни и повернись».

2.5.20. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Не урони мяч».

2.5.21. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Не урони мяч».

2.5.22. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Не давай мяч».

2.5.23. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Скорее в обруч».

2.5.24. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Скорее в обруч».

2.6. Упражнения на развитие координации. (24 часа)

2.6.1. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Слонёнок».

2.6.2. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Кулачки».

2.6.3. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Комарики».

2.6.4. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение

«Здравствуйте».

2.6.5. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Замок».

2.6.6. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Лесенка».

2.6.7. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Удочка».

2.6.8. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Куры в огороде».

2.6.9. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Гусеница».

2.6.10. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Лягушка».

2.6.11. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Скворечники».

2.6.12. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Мыши».

2.6.13. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Коты».

2.6.14. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Мыши и коты».

2.6.15. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Поймай комара».

2.6.16. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «У медведя во бору».

2.6.17. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Охотник».

2.6.18. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Зайцы».

2.6.19. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Охотник и зайцы».

2.6.20. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Меткий стрелок».

2.6.21. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Мяч в корзине».

2.6.22. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Мыши в мышеловке».

2.6.23. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Караси и

щука».

2.6.24. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Вышибалы».

2.7. Упражнения на развитие силы. (24 часа)

2.7.1. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Маятник».

И.П.: стойка – ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.

2.7.2. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение. «Волна».

И.П.: стойка – ноги врозь, руки в стороны. Поочерёдно волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

2.7.3. Теория: Упражнения на развитие силы

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Вертушка».

И.П.: стойка – ноги вместе, руки параллельно корпусу вниз. На каждый счёт вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

2.7.4. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Мельница».

И.П.: стойка ноги на ширине плеч с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счёт вращение корпуса то вправо, то влево.

2.7.5. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Крокодильчик».

И.П.: упор лёжа, передвигаться вперёд на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

2.7.6. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Ножницы».

И.П.: лёжа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочерёдно делать скрёстные движения выпрямленными ногами.

2.7.7. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Качели».

И.П.: лёжа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

2.7.8. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Лягушка».

И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног, постараться выполнить, отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

2.7.9. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Зайчик».

И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперёд. Спину держать ровно.

2.7.10. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Кенгуру».

И.П.: стойка ноги вместе, руки внизу. Сильно оттолкнуться от пола, в высшей точке пригнать ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

2.7.11. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Пружинка».

И.П.: стоя лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счёт осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

2.7.12. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Качели».

И.П.: стоя друг напротив друга и взявшись за руки, выполнять по очереди при сидения.

2.7.13. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Велосипед».

И.П.: сидя, согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счёт поочередно выполнять сгибание и разгибание ног.

2.7.14. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «На лодочке».

И.П.: сидя, согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера, взяться за руки. 1 — упираясь в стопы партнера, потянуть его на себя, отклоняя корпус назад; 2 — то же самое выполняет партнер.

2.7.15. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Гусеница».

И.П.: сидя согнув ноги. По команде «Марш!», помогая руками и ногами продвигаться вперед, а затем назад.

2.7.16. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Ласточка».

И.П.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. Удерживая равновесие на одной ноге, отвести назад другую. Упражнение можно усложнить, выполняя его одновременно, а не по очереди.

2.7.17. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Пистолетик».

И.П.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. 1-2 — оба партнера одновременно при сидят на правой ноге, левая вперед; 3-4 — вернуться в И.П.

2.7.18. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Корзиночка».

И.П.: упор лёжа на слегка согнутых руках, располагаясь друг напротив друга. 1-2 — прогнуться, выпрямить руки и согнутыми в коленях ногами достать голову. Постараться как можно дольше удерживать позу.

2.7.19. Теория: Упражнения на развитие

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Вертолёт».

И.П.: сидя ноги вместе лицом друг к другу, стопы на одной линии. Поднимая прямые ноги вверх по кругу, пронести их над стопами партнера и опустить, с другой стороны. Затем

партнер выполняет то же самое. Упражнение можно выполнять, не останавливаясь, описывая поочередно круг в воздухе.

2.7.20. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «*Стойкий оловянный солдатик*».

И.П.: стойка ноги вместе, руки на поясе. 1-2 — согнуть правую в колене и опереться о голень левой. Удерживать равновесие как можно дольше. Затем проделать то же на другой ноге.

2.7.21. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «*Карусель*».

И.П.: стоя напротив друг друга, сцепиться правыми руками, левая на поясе. Кружение в парах в правую сторону. Затем сменить руки и кружиться влево. Упражнение можно усложнить, выполняя кружение спиной.

2.7.22. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «*Возьми флажок*». На одной стороне 5-6 детей, напротив каждого из них на расстоянии 2-2,5 м лежат флажки. Дети прыгают на двух ногах вперед под слова воспитателя «Прыг-скок, прыг-скок, вот он твой флажок». Берут флажки, машут ими над головой и кладут.

2.7.23. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «*Доползи до погремушки*». Несколько детей одновременно ползут на четвереньках до погремушек (расстояние 3-4 м), встают, звенят погремушками, кладут их и отходят. Движения выполняют другие дети.

Способы ползания: а) на ступнях и ладонях (по-медвежьи); б) на коленях и ладонях.

2.7.24. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Весёлые старты.

2.8. Акробатические упражнения. (32 часа)

2.8.1. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Ходьба по извилистой дорожке.

2.8.2. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Ходьба по скамейке, делая правильное спрыгивание и приземление.

2.8.3. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Ходьба по скамейке, делая правильное спрыгивание и приземление.

2.8.4. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Ходьба по скамейке с выполнением различных заданий: разложить предметы, собрать их.

2.8.5. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Ходьба по скамейке с выполнением различных движений: присесть, стать на носки, повернуться кругом.

2.8.6. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Ходьба по скамейке, делая на середине скамейки 2-3 прыжка.

2.8.7. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений с предметами из разных исходных положений.

2.8.8. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнения

«Ласточка» на полу и на скамейке

2.8.9. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Выполнение различных упражнений, заданий, стоя на возвышении.

2.8.10. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнения «Лодочка» без предмета и с предметом в руках.

2.8.11. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Группировка: - в приседе; - лежа на спине.

2.8.12. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Перекат вперед-назад из группировки.

2.8.13. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Перекат вправо, влево из упора, стоя на коленях.

2.8.14. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений на гимнастической стенке из положения вися и полу вися.

2.8.15. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Выполнение упражнений у каната.

2.8.16. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Жонглирование предметами.

2.8.17. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Выполнение несложных упражнений на кольцах, перекладине: повисеть, выполняя упражнения; попробовать подтянуться.

2.8.18. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. Выполнение акробатических упражнений на гимнастическом мате.

2.8.19. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Пистолетик» из положения основная стойка, одну ногу поднять вперед до прямого угла, руки развести в стороны, на другой ноге присесть, сохраняя равновесие.

2.8.20. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Корзинка» из положения, лежа на животе, ноги согнуть в коленях, руками захватить стопы и прогнуться.

2.8.21. Теория: Акробатические упражнения. Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Горка» из положения сидя, руки в упоре сзади, ноги прямые, поднять туловище, постараться прогнуться.

2.8.22. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Колечко» из положения, лежа на животе, выпрямить руки, приподнять туловище, оставаясь лежать на животе, ноги согнуть в коленях и стараться носками дотянуться до головы.

2.8.23. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Ворота» из положения, сидя, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, поднять туловище, постараться прогнуться.

2.8.24. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Ножик» из положения сидя, ноги вместе, наклониться вперед, стараясь грудью коснуться бедер, руки прямые, ноги не сгибать.

- 2.8.25. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Цветок» из положения стойка на коленях, наклониться назад до опоры руками.
- 2.8.26. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Угол» из положения сидя на полу, поднять вверх прямые ноги, руки развести в стороны.
- 2.8.27. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Звезда» из положения сидя на полу, прямые ноги поднять вверх и развести в стороны, руки также развести в стороны.
- 2.8.28. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Ласточка» из положения основная стойка, поднять левую ногу назад - вверх, наклониться вперед, придавая телу горизонтальное положение, руки развести в стороны.
- 2.8.29. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Кочка» из положения сидя перекаат назад на лопатки до опоры носками прямых ног за головой, локти согнутых рук могут стоять на полу, кисти ближе к лопаткам или руки положить на пол.
- 2.8.30. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Лодочка» из положения, лежа на животе, одновременно поднять прямые руки и ноги.
- 2.8.31. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Стульчик» из положения сидя перекаат назад на лопатки до опоры коленками согнутых ног за головой, прямые руки лежат на полу или локти согнутых рук могут стоять на полу, кисти ближе к лопаткам.
- 2.8.32. Теория: Акробатические упражнения.
Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Стрела».
- 2.9. Подвижные игры. (20 часов)
- 2.9.1. Теория: Правила подвижной игры «Найди свою пару».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Найди свою пару».
- 2.9.2. Теория: Правила подвижной игры «Кто скорей до флажка».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Кто скорей до флажка».
- 2.9.3. Теория: Правила подвижной игры «Ловцы обезьян».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Ловцы обезьян».
- 2.9.4. Теория: Правила подвижной игры «Хитрая лиса».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Хитрая лиса».
- 2.9.5. Теория: Правила подвижной игры «Пятнашки».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Пятнашки».
- 2.9.6. Теория: Правила подвижной игры «Медведь и пчёлы».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Медведь и пчёлы».
- 2.9.7. Теория: Правила подвижной игры «Пробеги, не задень»
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Пробеги, не задень».
- 2.9.8. Теория: Правила подвижной игры «Перебежки».
Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Перебежки».
- 2.9.9. Теория: Правила подвижной игры «Совушка».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Совушка».

2.9.10. Теория: Правила подвижной игры «Космонавты».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Космонавты».

2.9.11. Теория: Правила подвижной игры «Поймай палку».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Поймай палку».

2.9.12. Теория: Правила подвижной игры «Стоп».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Стоп».

2.9.13. Теория: Правила подвижной игры «Прыгни и присядь».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Прыгни и присядь».

2.9.14. Теория: Правила подвижной игры «Ловкая пара».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Ловкая пара»

2.9.15. Теория: Правила подвижной игры «Догони мяч».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Догони мяч».

2.9.16. Теория: Правила подвижной игры «Мяч через обруч».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Мяч через обруч».

2.9.17. Теория: Правила подвижной игры «С кочки на кочку».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «С кочки на кочку».

2.9.18. Теория: Правила подвижной игры «Пожарные на учении».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Пожарные на учении».

2.9.19. Теория: Правила подвижной игры «Перетяни к себе».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Перетяни к себе».

2.9.20. Теория: Правила подвижной игры «Проползи – не задень».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Проползи – не задень».

3. Контрольные параметры. (16 часов)

3.1.1 Контрольные параметры.

Практика: Челночный бег.

3.1.2. Контрольные параметры

Практика: Челночный бег.

3.1.3. Контрольные параметры.

Практика: Смешанное передвижение.

3.1.4. Контрольные параметры.

Практика: Смешанное передвижение.

3.1.5. Контрольные параметры.

Практика: Подтягивание из виса лёжа.

3.1.6. Контрольные параметры.

Практика: Подтягивание из виса лёжа.

3.1.7. Контрольные параметры.

Практика: Наклоны вперёд из положения стоя.

3.1.8. Контрольные параметры.

Практика: Наклоны вперёд из положения стоя.

- 3.1.9. Контрольные параметры.
Практика: Прыжок в длину.
- 3.1.10. Контрольные параметры.
Практика: Прыжок в длину.
- 3.1.11. Контрольные параметры.
Практика: Метание теннисного мяча.
- 3.1.12. Контрольные параметры.
Практика: Метание теннисного мяча.
- 3.1.13. Контрольные параметры.
Практика: Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
- 3.1.14. Контрольные параметры.
Практика: Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
- 3.1.15. Контрольные параметры.
Практика: Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
- 3.1.16. Контрольные параметры.
Практика: Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Модуль № 3 – продвинутый уровень

1. Знаменитые российские спортсмены. (2 часа)
- 1.1. Знаменитые российские спортсмены. (2 часа).
Теория: Презентация «Спортсмены, пролавившие Россию».
Практика: Весёлые старты.
2. Общая физическая подготовка. (198 часа)
- 2.1. Гигиена спортивных занятий. (2 часа)
Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Влияние физических упражнений на организм человека.
Практика: Весёлые старты.
- 2.2. Строевые упражнения. (20 часов)
- 2.2.1. Теория: Правила выполнения строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.
- 2.2.2. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.
- 2.2.3. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.
- 2.2.4. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений перестроения в колонне.
- 2.2.5. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений движения в шеренге.
- 2.2.6. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений перестроения в шеренге.
- 2.2.7. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений перестроения в шеренге.
- 2.2.8. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений движения в колонне по диагонали.
- 2.2.9. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений движения в колонне по диагонали.
- 2.2.10. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений движения в колонне по диагонали.
- 2.2.11. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений против хода.
- 2.2.12. Теория: Выполнение строевых упражнений.

- Практика: Выполнение упражнений против хода.
- 2.2.13. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений против хода.
- 2.2.14. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений змейкой.
- 2.2.15. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений змейкой.
- 2.2.16. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений кругом.
- 2.2.17. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений кругом.
- 2.2.18. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений скрещением.
- 2.2.19. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений скрещением.
- 2.2.20. Теория: Выполнение строевых упражнений.
Практика: Выполнение упражнений скрещением.
- 2.3. Упражнения на развитие гибкости. (26 часов)
- 2.3.1. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Активные свободные пружинистые наклоны вперед и в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой.
- 2.3.2. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Бабочки».
- 2.3.3. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Растяжки».
- 2.3.4. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Растяжки».
- 2.3.5. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Растяжки».
- 2.3.6. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Прыжки через барьер».
- 2.3.7. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Прыжки через барьер».
- 2.3.8. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Прыжки через барьер».
- 2.3.9. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Путаница».
- 2.3.10. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Путаница».
- 2.3.11. Теория: Выполнение активных и пассивных упражнений.
Практика: Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады, круговые движения в различных плоскостях. Упражнение «Верблюжья бега».

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «С кочки на кочку».

2.4.21. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Паровозик».

2.4.22. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Паровозик».

2.4.23. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Хвосты».

2.4.24. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Хвосты».

2.4.25. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Закинь в кольцо».

2.4.26. Теория: Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений на выносливость. Подвижная игра для развития выносливости и ловкости у дошкольников – «Закинь в кольцо».

2.5. Упражнения на развитие быстроты. (26 часов)

2.5.1. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, ноги на ширине ступни, руки за спиной, в одной руке погремушка (или в каждой руке по кубику). Вытянуть руки вперед (пограть погремушкой, постучать кубиком о кубик) и быстро спрятать за спину.

2.5.2. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, ноги на ширине ступни, руки за спиной, предмет в одной руке. Вытянуть обе руки вперед, быстро переложить его в другую руку и спрятать за спину.

2.5.3. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, в каждой руке по кубику. Постучать кубиком о кубик в спокойном темпе 5-6 раз и быстро 8-10 раз, меняя темп в соответствии с сигналами педагога.

2.5.4. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, ноги на ширине ступни, в каждой руке по кубику. Постучать кубиками по коленям. Повторить упражнение, меняя темп постукивания кубиками.

2.5.5. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, предмет в одной руке. Присесть, положить на пол, быстро встать. Присесть, быстро взять другой рукой.

2.5.6. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: сидя, скрестив ноги, предмет в правой руке. Постучать по полу справа, начиная с медленного темпа и переходя на быстрый, переложить предмет в левую руку, постучать левой, меняя

темп по сигналу педагога.

2.5.7. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать, ноги врозь, предмет на полу между ног. Воспитатель делает вид, что хочет схватить предмет, ребенок прыжком соединяет ноги вместе, приговаривая: "Не отдам!" Воспитатель отходит к другому, ребенок ставит ноги врозь.

2.5.8. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, руки внизу. Быстро хлопнуть в ладоши перед собой, говоря: "Хлоп!". Опустить руки.

2.5.9. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: то же. Наклониться вперед и хлопнуть у коленей, выпрямиться. Хлопок выполняется быстро, выпрямление — медленно.

2.5.10. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: то же. Под счет воспитателя или удары в бубен быстро хлопать в ладоши впереди и за спиной, чередуя. Повторив 5-6 раз, сделать перерыв, руки опустить. Затем повторить еще раз. Менять темп движений (быстро и медленно).

2.5.11. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. Вытянуть руки вперед ладонями вверх и по сигналу быстро спрятать за спину. Воспитатель при этом может пытаться дотронуться до ладошек ребят, стимулируя этим быстрое ответное движение.

2.5.12. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. По сигналу воспитателя топать ногой, соблюдая предложенный темп (медленно — умеренно — быстро). То же другой ногой. Затем можно топать ногами поочередно, меняя темп.

2.5.13. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить. Хлопать в ладоши или по коленям, соблюдая предложенный воспитателем темп.

2.5.14. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Вращать согнутыми в локтях руками — круговые движения вперед-назад, ускоряя и замедляя темп по сигналу педагога — "паровоз".

2.5.15. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Делать неглубокие при сидении, слегка сгибая ноги в коленях, переходы со спокойного темпа на быстрый — "пружинки". Делать перерывы.

2.5.16. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: сидя на

полу, ноги прямые, руками опираться сзади. Согнуть ноги, быстро подтянуть их к груди, одновременно опустив голову и обхватив колени руками, — "спрятались". Поднять голову, выпрямить ноги, руками опереться сзади.

2.5.17. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать прямо, ноги врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, хлопнуть ими по бедрам. Руки высоко не поднимать, хлопнуть быстро по сигналу — "петух хлопает крыльями".

2.5.18. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: стать боком к стулу, гимнастической стенке, держась правой рукой на уровне, пояса. Покачать левой ногой вперед-назад, постепенно убыстряя темп. Поставить ногу на пол, повернуться кругом, взяться левой рукой за опору, качать правой ногой.

2.5.19. Теория: Упражнения на развитие быстроты

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Мяч с горки».

2.5.20. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Быстро возьми. Быстро положи».

2.5.21. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнение «Кто больше возьмёт». И.П.: стать прямо плеч, руки в "замок" над головой. Быстро наклониться вперед, не сгибая ног в коленях, и энергично опустить руки вниз, при этом хорошо произвести "Ух", сочетая с энергичным выдохом.

2.5.22. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и выпрямлять их, имитируя езду на велосипеде. Чередовать движения в быстром и умеренном темпе, делать паузы для отдыха.

2.5.23. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: лечь на живот, руки вытянуты вперед. Поочередно ударять по полу правой и левой рукой под счет или хлопки воспитателя. Менять темп — быстрее, медленнее, делать перерывы.

2.5.24. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль, туловища. Быстро сесть, согнуть ноги, обхватив их руками, голову опустить. Снова лечь.

2.5.25. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. И.П.: сидя, ноги согнуты, ступни на полу, руки сзади на полу. Переступая мелкими быстрыми шагами и помогая руками, быстро повернуться кругом. педагог считает до пяти.

2.5.26. Теория: Упражнения на развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях. Упражнения с

обручем.

2.6. Упражнения на развитие координации. (26 часов)

2.6.1. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Попрыгушки».

2.6.2. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Рыбалка».

2.6.3. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Ловец ленточек».

2.6.4. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Горелки».

2.6.5. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «День и ночь».

2.6.6. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Волк».

2.6.7. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Краски».

2.6.8. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Гонки мячей».

2.6.9. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Топотунчики».

2.6.10. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Болото».

2.6.11. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Эх, яблочко».

2.6.12. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Донеси мячик».

2.6.13. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Струйка из фасоли».

2.6.14. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Ловкие ручки».

2.6.15. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Слива в ложке».

2.6.16. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Накорми зайчонка».

2.6.17. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Колечки».

2.6.18. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение

«Петушиный бой».

2.6.19. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Догонялки».

2.6.20. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «На горку».

2.6.21. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Колокольчик».

2.6.22. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Достанька».

2.6.23. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнение «Попадайка».

2.6.24. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнения с мячами.

2.6.25. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнения с мячами.

2.6.26. Теория: Упражнения на координацию движения.

Практика: Выполнение упражнений на развитие координации. Упражнения с мячами.

2.7. Упражнения на развитие силы. (26 часов)

2.7.1. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Прыжки через скакалку. «Единички» — один прыжок на двух ногах, руки, держащие скакалку, скрещены.

2.7.2. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Прыжки через скакалку. «Двойки» — два прыжка со скрещенными ногами.

2.7.3. Теория: Упражнения на развитие

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Прыжки через скакалку. «Тройки» — три прыжка на левой ноге.

2.7.4. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Прыжки через скакалку. «Четверки» — четыре прыжка на правой ноге.

2.7.5. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Прыжки через скакалку. «Пятерки» — пять прыжков на двух ногах.

2.7.6. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Прыжки через скакалку. «Шестерки» — шесть прыжков на двух ногах, но руки, держащие скакалку, перекрещиваются.

2.7.7. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Прыжки через скакалку. «Семерки» — семь прыжков со скрещенными ногами.

2.7.8. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Прыжки через скакалку. «Восьмерки» — восемь прыжков на левой ноге.

2.7.9. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. «Восьмерки» — восемь прыжков на левой ноге. Прыжки через скакалку. «Девяточки» — девять прыжков через скакалку на правой ноге.

2.7.10. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Прыжки через скакалку. «Десяточки» — десять прыжков на двух ногах через скакалку.

2.7.11. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Прыжки с препятствиями.

2.7.12. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Увернись от мяча».

2.7.13. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Раз — ковбой, два — ковбой».

2.7.14. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Пятнашки (салки)».

2.7.15. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнение «Прокати мячик».

2.7.16. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на шведской стенке.

2.7.17. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на шведской стенке.

2.7.18. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на шведской стенке.

2.7.19. Теория: Упражнения на развитие

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на шведской стенке.

2.7.20. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на шведской стенке.

2.7.21. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Игра «Охотник».

2.7.22. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Игра «Волк и козлята».

2.7.23. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Игра «Домики».

2.7.24. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого

пояса, брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на шведской стенке. «Цепи».

2.7.25. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Игра «Тянем-потянем».

2.7.26. Теория: Упражнения на развитие силы.

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Игра-эстафета на ловкость и скорость.

2.8. Акробатические упражнения. (26 часов)

2.8.1. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Самолет». И. п. — лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед. Техника выполнения: одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка: одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

2.8.2. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Колечко». И.П. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения: выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

Страховка: одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

2.8.3. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Корзинка». И.П. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения: согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами. Страховка: помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

2.8.4. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла. И.П. – упор на руках и коленях.

Техника выполнения: одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

2.8.5. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Птичка». И.П. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения: выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть.

2.8.6. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Лебедь» И.П. — о.с.

Техника выполнения: одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать при сидеть, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину.

2.8.7. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Ванька-встанька».

Техника выполнения: перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

2.8.8. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Кувырок вперед» из положения упор присев, руки на ширине плеч на расстоянии шага от ног, толчком ног выполнить кувырок вперед, голову наклонить так, чтобы опереться на мат затылком и шеей и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук до полного завершения кувырка.

2.8.9. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Кувырок вперед» из положения упор присев, руки на ширине плеч на расстоянии шага от ног, толчком ног выполнить кувырок вперед, голову наклонить так, чтобы опереться на мат затылком и шеей и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук до полного завершения кувырка.

2.8.10. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений.

2.8.11. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Кувырок вперед» из положения упор присев, руки на ширине плеч на расстоянии шага от ног, толчком ног выполнить кувырок вперед, голову наклонить так, чтобы опереться на мат затылком и шеей и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук до полного завершения кувырка.

2.8.12. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Кувырок вперед» из положения упор присев, руки на ширине плеч на расстоянии шага от ног, толчком ног выполнить кувырок вперед, голову наклонить так, чтобы опереться на мат затылком и шеей и сразу же сгруппироваться.

2.8.13. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Кувырок вперед» из положения упор присев, руки на ширине плеч на расстоянии шага от ног, толчком ног выполнить кувырок вперед, голову наклонить так, чтобы опереться на мат затылком и шеей и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук до полного завершения кувырка.

2.8.14. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Мостик» из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, опереться руками о пол у плеч, прогнуться в мостик, разгибая руки и ноги отпуская рук до полного завершения кувырка.

2.8.15. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Мостик» из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, опереться руками о пол у плеч, прогнуться в мостик, разгибая руки и ноги.

2.8.16. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Мостик» из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, опереться руками о пол у плеч, прогнуться в мостик, разгибая руки и ноги.

2.8.17. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Мостик» из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, опереться руками о пол у плеч, прогнуться в мостик, разгибая руки и ноги.

2.8.18. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Мостик» из положения, лежа на спине с согнутыми ногами, опереться руками о пол у плеч, прогнуться в мостик, разгибая руки и ноги.

2.8.19. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Морская звезда» из положения, лежа на животе, одновременно поднять и развести в стороны руки и ноги, стараясь их не сгибать.

2.8.20. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Морская звезда» из положения, лежа на животе, одновременно поднять и развести в стороны руки и ноги, стараясь их не сгибать.

2.8.21. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Кустик» из сидя, сгибая ноги и перекатываясь на спину, подняться в стойку на лопатках с согнутыми ногами, локти согнутых рук должны стоять на полу, кисти ближе к лопаткам, удерживать тело в вертикальном положении.

2.8.22. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Кустик» из сидя, сгибая ноги и перекатываясь на спину, подняться в стойку на лопатках с согнутыми ногами, локти согнутых рук должны стоять на полу, кисти ближе к лопаткам, удерживать тело в вертикальном положении.

2.8.23. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Березка» из сидя, сгибая ноги и перекатываясь на спину, подняться в стойку на лопатках с согнутыми ногами, локти согнутых рук должны стоять на полу, кисти ближе к лопаткам, разогнуть ноги и удерживать тело в вертикальном положении.

2.8.24. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Березка» из сидя, сгибая ноги и перекатываясь на спину, подняться в стойку на лопатках с согнутыми ногами, локти согнутых рук должны стоять на полу, кисти ближе к лопаткам, разогнуть ноги и удерживать тело в вертикальном положении.

2.8.25. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Свеча» из сидя, сгибая ноги и перекатываясь на спину, подняться в стойку на лопатках с согнутыми ногами, локти согнутых рук должны стоять на полу, кисти ближе к лопаткам, выпрямить одну ногу и удерживать тело в вертикальном положении.

2.8.26. Теория: Акробатические упражнения.

Практика: Выполнение акробатических упражнений. «Свеча» из сидя, сгибая ноги и перекатываясь на спину, подняться в стойку на лопатках с согнутыми ногами, локти согнутых рук должны стоять на полу, кисти ближе к лопаткам, выпрямить одну ногу и удерживать тело в вертикальном положении.

2.9. Подвижные игры. (20 часов)

2.9.1. Теория: Правила подвижной игры «Сбей кеглю».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Сбей кеглю».

2.9.2. Теория: Правила подвижной игры «Догони обруч».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Догони обруч».

2.9.3. Теория: Правила подвижной игры «Метко в цель».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Метко в цель».

2.9.4. Теория: Правила подвижной игры «Кто быстрее до флажка».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Кто быстрее до флажка».

2.9.5. Теория: Правила подвижной игры «Передача мяча над головой».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость,

быстроту, координацию «Передача мяча над головой».

2.9.6. Теория: Правила подвижной игры «Караси и щука».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Караси и щука».

2.9.7. Теория: Правила подвижной игры «Проведи мяч».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Проведи мяч».

2.9.8. Теория: Правила подвижной игры «Отбей волан».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Отбей волан».

2.9.9. Теория: Правила подвижной игры «Чья команда дальше прыгнет?».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Чья команда дальше прыгнет?».

2.9.10. Теория: Правила подвижной игры «Горные спасатели».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Горные спасатели».

2.9.11. Теория: Правила подвижной игры «Большая птица».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Большая птица».

2.9.12. Теория: Правила подвижной игры «Пингвин».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Пингвин».

2.9.13. Теория: Правила подвижной игры «Не промахнись».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Не промахнись».

2.9.14. Теория: Правила подвижной игры «Быстро в колонну».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Быстро в колонну».

2.9.15. Теория: Правила подвижной игры «Кот и воробышки».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Кот и воробышки».

2.9.16. Теория: Правила подвижной игры «Шарик».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Шарик».

2.9.17. Теория: Правила подвижной игры «Ловкий шофёр».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Ловкий шофёр».

2.9.18. Теория: Правила подвижной игры «Наседка и цыплята».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Наседка и цыплята».

2.9.19. Теория: Правила подвижной игры «Жили-были зайчики».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Жили-были зайчики».

2.9.20. Теория: Правила подвижной игры «Поймай комара».

Практика: Разучивание и проведение подвижной игры на ловкость, выносливость, быстроту, координацию «Поймай комара».

3. Контрольные параметры. (16 часов)

3.1.1. Контрольные параметры.

Практика: Челночный бег.

3.1.2. Контрольные параметры.

Практика: Смешанное передвижение.

3.1.3. Контрольные параметры

Практика: Подтягивание из виса лёжа.

3.1.4. Контрольные параметры.

Практика: Наклоны вперёд из положения стоя.

3.1.5. Контрольные параметры.

Практика: Прыжок в длину.

3.1.6. Контрольные параметры.

Практика: Метание теннисного мяча.

3.1.7. Контрольные параметры.

Практика: Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

3.1.8. Контрольные параметры.

Практика: Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

1.5 Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Планируемые результаты для детей 5 лет

По окончании 1 года обучения обучающийся научится:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя выразительность, пластичность движений.

Планируемые результаты для детей 5-6 лет

По окончании 2 года обучения обучающийся научится:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Планируемые результаты для детей 6-7 лет

По окончании 3 года обучения обучающийся научится:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 0,5 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Таблица 5

Год обучения, № группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	1 сентября 2022 года	31 мая 2023 года	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год, группа №2	1 сентября 2022 года	31 мая 2023 года	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год, группа №3	1 сентября 2022 года	31 мая 2023 года	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год, группа №4	1 сентября 2022 года	31 мая 2023 года	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2 Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для реализации программы требуется наличие спортивного зала, оснащенного матами (мягким покрытием), гимнастической стенкой, тренажерами.

Необходимый инвентарь:

- батут детский с держателем – 1 шт.;
- бревно круглое для детей от 5-х лет;
- бревно для гимнастики напольное 2000*200*200 – 1 шт.;
- велотренажер детский – 1 шт.;
- вестибулярный тренажер – 1 шт.;
- контейнер для хранения игровых мячей – 6 шт.;
- стойка для игровых пособий – 2 шт.;
- лестница деревянная с зацепами – 2 шт.;
- башня для лазанья – 1 шт.;
- силовой тренажер детский – 1 шт.;
- скамья гимнастическая – 8 шт.;
- тренажер «растяжение» детский – 1 шт.;
- беговая дорожка детский – 1 шт.;
- бегущий по волнам детский – 1 шт.;
- «гребля» детский – 1 шт.;
- министеппер детский – 1 шт.;
- наездник «детский» – 1 шт.;
- шторы (защитная сетка) – 1 шт.;
- щит для метания – 1 шт.;
- уголок передвижной с набором мелких пособий – 1 шт.;

- шведская стенка – 4 шт.;
- стол для воспитателя – 5 шт.;
- стул - 1 шт.;
- мяч физиорол- 1 шт.;
- дуга большая – 5 шт.;
- дуга малая – 5 шт.;
- гири полая 0,5 кг. – 4 шт.;
- доска с ребристой поверхностью с зацепами – 2 шт.;
- мат 2-х секционный – 3 шт.;
- мат большой – 4 шт.;
- мат малый – 2 шт.;
- шкаф для пособий – 1 шт.;
- мяч баскетбольный – 10 шт.;
- мяч с ручками «прыгун» – 7 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- щит баскетбольный с корзиной – 1 шт.;
- тоннель-лабиринт игровой – 1 шт.;
- щит для метания в цель – 2 шт.;
- коврик массажный со следочками – 3 шт.;
- гантели пластмассовые 0,5 кг. – 30 пар;
- мяч для метания – 30 шт.;
- стеллаж «эконом» – 1 шт.;
- мяч «малыши» – 35 шт.;
- мяч красный – 36 шт.;
- дидактический и педагогический материал (пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, малоподвижные игры, подвижные игры, игровой массаж, утренняя гимнастика).

2.2.2 Кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Реализация программы обеспечивается специально подготовленным педагогом. Такую подготовку педагог может пройти на краткосрочных курсах повышения квалификации. Подготовленный педагог должен владеть общепедагогическими умениями, знаниями и готовностью выполнять трудовые действия, обозначенные в стандарте профессиональной деятельности педагога дополнительного образования.

2.2.3 Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Картотека дыхательная гимнастика.
2. Картотека малоподвижных игр.
3. Картотека физминуток.
4. Комплекс упражнений с массажным мячом.

Методические материалы

Программа основана на средствах физического воспитания, которая реализуется с помощью форм организации физического воспитания через методы физического воспитания и методов обучения. Занятия можно изменять, дополнять, в зависимости от цели занятий, возможностей, индивидуальных особенностей и интересов самого ребенка.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности используются следующие виды контроля:

- вводный – осуществляется в сентябре, стартовый контроль знаний;

- текущий и промежуточный – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- итоговый – осуществляется в мае, наблюдение, диагностика физической подготовленности.

Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

**Оценочные материалы (карта мониторинга)
Мониторинг образовательной общеразвивающей программы**

Промежуточные результаты освоения детьми 5 лет общеобразовательной общеразвивающей программы

Фамилия, Имя _____ Возраст _____ Группа _____

Параметр оценки	Уровень					
	достаточный		близкий к достаточному		недостаточный	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)						
Прыгает в длину с места не менее 70 см						
Может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200—240 м						
Бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м						
Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)						
Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы						
Уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие						
Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами						
В прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге						
Ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его						
Бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку						
Чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет						
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	-	-	-	-	-	-
Активен, с интересом участвует в подвижных играх						
Инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях						

Лист оценки промежуточных результатов освоения программы детьми 6 лет

Фамилия, Имя _____ Возраст _____ Группа _____

Параметр оценки	Уровень					
	достаточный		близкий к достаточному		недостаточный	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)	-	-	-	-	-	-
Прыгает в длину с места не менее 70 см						
Может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200—240 м						
Бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м						
Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)						
Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы						
Уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие						
Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами						
В прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге						
Ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его						
Бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку						
Чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет						
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	-	-	-	-	-	-
Активен, с интересом участвует в подвижных играх						
Инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях						

Список литературы (информационных источников)

1. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозайка-Синтез, 2010.
2. Программа воспитания и обучения в детском саду Т.С. Комаровой
3. Федеральные государственные требования к основной общеобразовательной программе дошкольного образования.
4. СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
5. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Методическое пособие. - М.: Мозайка-Синтез, 2010.
7. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-80с.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010.-112с.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010.-128с.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Конспекты занятий. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.-112с.
12. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2012.-144с.
13. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп.- М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.-48с.
14. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 112с.
15. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2011.-128 с.
16. Прохорова, Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г.А.Прохорова. - М.:Айрис-пресс, 2009.-80 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
17. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И.Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2012. – 183 с.
18. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н.Г.Соколова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 445, [1]с. – (Медицина для вас).
19. 19. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. (Здоровый малыш).
20. Галигузова Л.Н., Мещерякова С.Ю. Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста. – М.: Мозайка-Синтез, 2007.-32с.
21. Деркунская В.А. проектная деятельность дошкольников. Учебно – методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2012. – 144 с.
22. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1972г. 96с.
23. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128 с. (Серия «Здоровый малыш».)
24. Бондаренко Т.М. физкультурно – оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012. – 216 с.

25. Фольклорно – физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет / авт.-сост. М.П. Асташина. – Волгоград: Учитель, 2012. – 110 с.
26. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
27. Сулим Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет: Планирование, конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 80 с. – (Здоровый малыш).
28. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Издательство «скрипторий 2003», 2010. – 192 с.
29. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Издательство «скрипторий 2003», 2010. – 224 с.
30. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка-Синтез, 2004. – 256 с.

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Автор-составитель: Пупышев Артём Юрьевич

Название программы: Общая физическая подготовка и игровые виды спорта.

Статус программы: Программа является модифицированной (адаптивной), разработана на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» М.А. Васильевой, с учетом рекомендаций авторов основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, 2010 г.

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Контингент обучающихся: от 5 до 7 лет.

Программа рассчитана на обучающихся без ограниченных возможностей здоровья.

Противопоказания для обучения по программе нет.

Минимальное и максимальное количество обучающихся – 8 человек.

Периодичность и продолжительность занятий по учебному плану:

- первый год обучения – 4 часа в неделю;
- второй год обучения – 6 часов в неделю;
- третий год обучения – 6 часов в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 25 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общий срок реализации программы – 3 года.

1 год обучения – 144 часа.

2 год обучения – 216 часов.

3 год обучения – 216 часов.

Форма обучения: очная.

Краткая аннотация программы:

Основная цель программы:

– Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях.

– Увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста.

– Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

– Совершенствовать пространственную ориентировку детей.

– Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

– Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Достижение цели осуществляется в образовательной деятельности путем решения задач:

Обучающие задачи:

– Обучить необходимым знаниям о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах участия в соревнованиях; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Развивающие задачи:

– развить основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость), их сочетаний;

– сформировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучить новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;

– сформировать гигиенические навыки и приемов закаливания;

– сложными правилами и сменой видов движений.

Воспитательные задачи:

– воспитание силы 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;
- воспитывать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Содержание:

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя такие основные движения как: ходьба, бег, катание, бросание, ловля, ползание, лазанье, прыжки, групповые упражнения с переходами, ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Спортивные упражнения: катание на санках, скольжение.

Подвижные игры: с бегом, с прыжками, с подлезанием и лазаньем, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве.

А также подвижные игры с футболом, дыхательные упражнения, релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

Ожидаемые результаты для детей:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
- сохранять правильную осанку;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Сведения об авторе-составителе программы

Ф.И.О: Пупышев Артём Юрьевич.

Место работы: МКУ ДО АГО «Ачитский ЦДО», п.г.т. Ачит, ул. Кривокубова, 6.

Должность: педагог дополнительного образования.

Образование: бакалавр, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет», г. Екатеринбург, 2015 г.

Профессиональная переподготовка по программе «Педагог дополнительного образования», Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Многопрофильная Академия непрерывного образования», г. Омск, 2017 г.

Квалификация: первая.

Стаж работы: 5 лет.

Электронная почта: artem_pupyshev@bk.ru