

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

РЕКОМЕНДОВАНО  
педагогическим совете  
МУ ДО «СДЮСШ № 4»  
протокол № 5  
от «12» июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО «СДЮСШ № 4»  
А.Н. Мельников  
Приказ № 18 от «08» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Общая физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 5-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский

Авторы-составители:  
Кувшинова Ольга Владимировна  
тренер-преподаватель МУДО «СДЮСШ № 4»  
Щербакова Екатерина Александровна  
тренер-преподаватель МУДО «СДЮСШ №4»

г. Саранск 2023

## Структура программы

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи программы.....	9
3. Календарно-учебный план программы.....	10
4. Содержание программы.....	15
5. Тематический план программы.....	21
6. Планируемые результаты освоения программы.....	50
7. Оценочные материалы.....	51
8. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии.....	52
9. Материально-техническое обеспечение программы.....	55
10. Список используемой литературы.....	56

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств. Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни.

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

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);

- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 26.06.2023 г. № 795-ОД «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия» (с изменениями от 27.07.2023 г.);

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МУДО «СДЮСШ № 4»;

- Локальный акт МУДО «СДЮСШ № 4» «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Программа адаптирована под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы.

Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний. Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года

и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занятий по программе «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: стадион для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в волейбол, для занятий гимнастикой.

### **Направленность программы**—физкультурно-спортивная

**Актуальность** данной модифицированной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта и гимнастики. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней прослеживается изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы, обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его

мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

**Отличительные особенности** данной программы. Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, поддержание контактов с родителями.

Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

**Возраст детей, участников программы и их психологические особенности**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» ориентирована на работу с детьми 5-18 лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности к занятиям физической культурой.

Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими и физическими особенностями возраста адресата программы.

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

### **Объём и сроки освоения программы**

Срок реализации программы – 1 год

Продолжительность реализации всей программы 104 часа

2 раза в неделю по 45 минут.

### **Формы и режим занятий**

В процессе реализации программы используются различные формы занятий: групповые, индивидуальные.

**Формы проведения учебного занятия** - соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные);

- Подвижные игры;

- Эстафеты.

- Праздники.

- Групповые занятия, с одной стороны, позволяют в игровой форме. При соблюдении различных игровых правил, подавать самый разнообразный материал, а с другой стороны, готовят ребенка к восприятию традиционных форм подачи информации в системе «педагог-обучающийся».

Игровые методики создают для детей младшего школьного возраста обстановку непринужденности, когда желание научиться чему бы то ни было возникает естественно, как бы само собой и постепенно перерастает в устойчивый познавательный интерес.

Индивидуальные занятия предусмотрены как для детей, имеющих проблемы в обучении и развитии, так и для детей, опережающих своих сверстников. Оказание каждому ребенку эмоциональной поддержки обеспечивает ситуацию успеха, способствующую формированию устойчивой мотивации к обучению и общению в коллективе.

**Основополагающие принципы программы** направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку умственной, нравственной, эстетической.

**Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

**Принцип воспитывающего обучения** подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

**Принцип сознательности и активности.** Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

**Принцип доступности.** При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

**Принцип систематичности и последовательности.** В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

**Принцип прочности.** На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

**Принцип наглядности** заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

**Принцип постепенного повышения требований.** В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу (продолжительность учебного часа 45 минут). Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых задач. В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** - укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

### **Образовательные:**

Обучать правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физической культурой и спортом;

Формировать знаний об основах физкультурной деятельности;

Обучать основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Обучать игровой и соревновательной деятельности;

Формировать навыки и умения самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

### **Развивающие:**

Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;  
Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

### **Воспитательные:**

Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

Воспитать умение работать в группе, команде;

Воспитать психологическую устойчивость;

Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

## **3. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план Программы определяет перечень учебных дисциплин, их распределение на протяжении всего года обучения. При этом устанавливается продолжительность и объемы реализации Программы, регламентируется соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Учебный план Программы содержит: - продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям; - объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; - объем тренировочных нагрузок по разделам обучения, включая время на самостоятельную работу обучающихся; - время и период, отведенное на промежуточную (итоговую) аттестацию.

### **Календарный учебный график программы**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	10	10	
	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	2		
	Краткие исторические сведения о возникновении спортивных игр.	2		
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.	2		
	Гигиена, врачебный контроль.	2		
	Воспитание морально-волевых качеств и психологическая подготовка.	2		
2	<b>Практическая подготовка</b>			
	<b>Общая физическая подготовка</b>	60		60
	Общеразвивающие упражнения			
	Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)	6		6
	Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведение и махи, выпады, подскоки, прыжки.	6		6
	Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы и туловища в положении стоя, сидя, лежа.	6		6
	Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.	6		6
	Упражнения для развития силы: Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания, лазанье по канату, упражнения с набивными мячами.	6		6
	Упражнения для развития быстроты: Повторный бег (от 30 до 100 метров), бег по наклонной, бег за лидером	6		6
	Упражнения для развития гибкости: ОРУ с амплитудой, с помощью партнера, с предметами.	6		6
	Упражнения для развития ловкости: Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки, упражнения на равновесие, жонглирование мячами.	6		6
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Многократные прыжки, перепрыгивание предметов, игры с отягощением, упражнения с	6		6

	предельной интенсивностью, метание мяча, гранаты, упражнения с набивным мячом.			
	Упражнения для развития общей выносливости: Равномерный бег на 500, 800, 1000 метров; кросс на 1 и 3 км; дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч; спортивные игры на время;	6		6
3	<b>Специальной физической подготовка</b>	30		30
	Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.	4		4
	Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаться сохранить свой "хвостик". победила та, команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.	4		4
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.	5		5
	Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».	4		4
	Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.	5		5
	Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки	4		4

	вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.			
4	<b>Соревновательная подготовка</b>	4		4
	Соревнования «Веселые старты»			
	Соревнования «Папа, мама, я - спортивная семья»			
	Сдача комплекса «Готов к труду и обороне»			
	Соревнования «Соревнования по ОФП»			
5	<b>Контрольное тестирование</b>	4		4
	<b>ИТОГО</b>	104	10	94

### Рекомендуемая наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Период обучения	Минимальная наполняемость группы, чел.	Максимальная наполняемость группы, чел	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, час/нед.
Этап начальной подготовки	5 - 18	1 год	15	30	2

### Соотношение объемов тренировочного процесса обучающихся

Виды подготовки	часы
Теоретическая подготовка	10
Практические занятия	94
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	30
Техническая подготовка	12
Тактическая подготовка	12
Психологическая подготовка	6
Медицинский контроль	
Контрольно-переводные нормативы	4
Участие в соревнованиях	По календарному плану
Восстановительные мероприятия	0
<b>ИТОГО</b>	<b>104</b>

**Годовой план-график  
распределения программного материала по общей физической подготовке**

Содержание занятий	часы	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	Август
<b>Теоретическая подготовка</b>													
Краткий обзор развития спорта в России. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.		1	1								1		
Травматизм в спорте и его профилактика.									1				
Гигиена, врачебный контроль. Основы методики обучения и тренировки.					1		1			1			
Психологическая подготовка Характеристика физических качеств и методика их воспитания				1									
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>10</b>												
<b>Практическая подготовка</b>													
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>60</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Общеразвивающие упражнения													
Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, сила)													
Другие виды спорта и подвижные игры													
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Специальные подводящие упражнения													
Техническая, тактическая подготовка													
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>100</b>												
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>По календарному плану</b>											
<b>Выполнение контрольно-переводных нормативов</b>	<b>4</b>	1	1						1	1			
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>104</b>	10	10	9	9	9	9	9	10	10	9	5	5

## **4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Тема 1. Теоретическая подготовка.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Двигательный режим.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

### **Тема 2. Общая физическая подготовка**

Для общеразвивающих упражнений характерно, что в каждом из них согласуется динамичная работа одних мышц и статическая нагрузка на другие. Этим обеспечивается избирательность воздействия на конкретные части тела. Упражнения состоят из элементов, которые могут выполняться отдельно. Поэтому можно произвольно увеличивать нагрузку на ту или иную группу мышц.

В зависимости от степени доминирующего воздействия на отдельные группы мышц общеразвивающие упражнения классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц ног.

Для использования в разных формах работы с детьми общеразвивающие упражнения принято группировать по принципу комплекса. Комплекс - подбор упражнений, обеспечивающий нагрузку на все основные группы мышц. Педагогическая направленность комплекса зависит от конкретных задач.

Например, комплекс общеразвивающих упражнений для спортивного занятия, в отличие от утренней гимнастики, должен обеспечивать не только общую, но и специальную подготовку для успешного выполнения предстоящих основных движений. Но неизменными критериями правильного подбора являются согласованность движений по анатомическому признаку, их размещение по принципу сверху вниз (первое упражнение всегда - для рук и плечевого пояса), наличие разных исходных положений.

Исходное положение - это положение туловища, ног и рук перед началом упражнения. От исходного положения зависит дифференцировка нагрузки на мышцы (динамическая, статистическая), степень нагрузки, устойчивое положение тела, сложность упражнения, амплитуда движения, комбинация двигательных действий.

#### Упражнения по общей физической подготовке

- Строевые упражнения: Шеренга, колонна, дистанция, перестроения, виды размыкания, расчет, повороты на месте, остановка, построение.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки руками (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа), в то же время ходьбы и бега.

- Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведение и махи, выпады, подскоки, прыжки.

- Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы и туловища в положении стоя, сидя, лежа.

- Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.
- Упражнения для развития силы: Подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания, лазанье по канату, упражнения с набивными мячами.
- Упражнения для развития быстроты: Повторный бег (от 30 до 100 метров), бег по наклонной, бег за лидером и т.п.
- Упражнения для развития гибкости: ОРУ с амплитудой, с помощью партнера, с предметами.
- Упражнения для развития ловкости: Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки, упражнения на равновесие, жонглирование мячами.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Многократные прыжки, перепрыгивание предметов, игры с отягощением, упражнения с предельной интенсивностью, метание мяча, гранаты, упражнения с набивным мячом.
- Упражнения для развития общей выносливости: бег на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м; кросс 300м, медленный бег, финиширование; спортивные игры на время.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка**

**Легкая атлетика** – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

**Выполнение двигательных действий**: Ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола.** Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только

развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, где дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий.

Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

#### **Тема 4. Упражнения по специальной физической подготовке**

**Упражнения для развития быстроты движений** (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания). Эстафеты с элементами старта. Подвижная игра «день и ночь».

**Игра "Хвостики"**. Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик".

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий,

То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

**Игра «Воробьи, вороны»** Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. «Перестрелка» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое стрелков, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Стрелки встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй стрелок, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго стрелка бросать. Задача стрелков — попасть в игроков мячом. Задача игроков — увернуться.

**Игра «Мяч соседу».** Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

**Игра «Передача мяча в колоннах».** Играющие делятся на несколько команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

**Упражнения для развития гибкости:** наклоны и повороты, упражнения на растягивание, прогибания, сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание, вращения и махи). Подвижные игры «Мост», «Лодочка», «Путаница».

**Игра «Волна».** Круг из игроков будет представлять собой море, а водящий — «кораблик». Игроки начинают делать «волну», то есть, не расцепляя рук, выполнять плавные волнообразные движения руками. При этом они, то поднимают, то опускают руки. Выполнять эти движения надо произвольно: важно, чтобы водящий не мог предугадать, где «волна» будет выше, а где ниже. Задача водящего-«кораблика» — проскочить под «волной», то есть быстро пробежать сквозь просвет между любыми двумя игроками в тот момент, когда их руки будут подняты. Если ему это удастся, он занимает место в круге, а вместо него выбирают другого водящего, если же нет, он повторяет попытку до тех пор, пока она не станет удачной.

## **Тема 5. Соревновательная подготовка**

Средства подготовки. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Соревнования «Веселые старты», Папа, мама, я - спортивная семья», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья». Сдача комплекса «Готов к труду и обороне».

## **5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

### **Сентябрь**

**1 занятие** – Основы знаний. Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Легкая атлетика: ОРУ с малым мячом. Бег в медленном темпе. Гимнастика: ходьба по ограниченной плоскости. Подвижные игры с мячом: Игра «Перестрелка».

**2 занятие** - Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Легкая атлетика: бег в медленном темпе 300 метров. ОРУ с мячом. Школа мяча: отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок и ловля мяча. Гимнастика. Ходьба с заданиями, упражнения в равновесии (совершенствование). Подвижная игра «Ловушки с мячом».

**3 занятие** – Гигиена и врачебный контроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма. Легкая атлетика: совершенствование строевых упражнений перестроения в шеренгу и колонну по одному. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в даль. Знакомство с техникой метания. Гимнастика: упражнения в равновесии (стойки). Подвижные игры с прыжками «Зайцы в огороде».

**4 занятие** – Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки). Совершенствование техники метания малого мяча вдаль. Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (обучение). Подвижные игры с бегом: «Ловушки с лентами».

**5 занятие** – Ходьба и бег с заданиями: повороты на месте и в движении. ОРУ с короткой скакалкой. Тест на выносливость: бег на длинную дистанцию. Проведение межличностных соревнований по легкой атлетике.

**6 занятие** – Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Знакомство с техникой прыжка. Гимнастика: прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры со скакалкой «Рыболов».

**7 занятие** – Ходьба и бег с заданиями. ОРУ с малым мячом. Легкая атлетика: знакомство с техникой метания малого мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с прыжками «Волк во рве».

**8 занятие** – Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две методом размыкания. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: тест бег на короткую дистанцию 30 метров. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку (знакомство). Подвижные игры на развитие логического мышления «Запрещенное движение», «Что изменилось».

**9 занятие** – Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячом. Легкая атлетика. Тест: прыжок в длину с места. Школа мяча: бросок мяча в корзину различными способами. Подвижные игры – эстафеты с мячом.

**10 занятие** - Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. Участие в окружных соревнованиях по бегу на длинные дистанции «Золотая осень».

**11 занятие** – Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом на месте. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: совершенствование техники метания малого мяча в даль (межличностные соревнования). Гимнастика: совершенствование техники прыжков через длинную скакалку. Подвижная игра с бегом «Третий лишний».

**12 занятие** – Закрепление знаний, полученных на занятиях. Совершенствование двигательных умений и навыков в играх- эстафетах с мячом, со скакалкой.

**13 занятие** – Спортивный досуг. Повышение мотивации детей к занятиям оздоровительными формами физической культуры. Повышение уровня двигательной подготовленности и укрепление здоровья детей.

## **Октябрь**

**1 занятие** - История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног. Подвижные игры по желанию детей.

**2 занятие** – Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?». Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.

**3 занятие** – ОРУ с мячом. Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность. Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость. Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».

**4 занятие** – Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве. ОРУ без

предмета. Легкая атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки – многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление). Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом. Подвижная игра с бегом «День и ночь». Ознакомление с игрой в настольный теннис.

**5 занятие** – Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Ходьба и бег с заданиями (поворотами на 180 и 360 градусов). Прыжки в длину с разбега. Развивать координацию движения ОРУ с мячом. Школа мяча. Закрепление навыка ведения мяча правой рукой, передачи его от груди. Броски мяча по корзине способом от груди. Передача мяча в движении. Подвижная игра «Перелет птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание.

**6 занятие** – Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево. Легкая атлетика: ходьба обычная, с заданием (выполнение по сигналу упражнения на равновесие. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей. Обучение набивания на ракетке в настольный теннис.

**7 занятие** - Легкая атлетика: ходьба с различным положением рук. Легкий бег. Чередование бега с ходьбой. Метание в дальмедбола способом из-за головы. Развивать силу, выносливость. Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте. Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловле. Мяч должен попадать точно в руки. Подвижная игра «Ловушка с мячом». Уметь убегать от ловушки, не сталкиваться с товарищами по команде. Набивание теннисного мяча на ракетке.

**8 занятие** - Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения. Легкая атлетика. Медленный тренировочный бег со сменой направляющего. Многоскоки. Развивать общую выносливость. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения. Игра мячом для настольного тенниса.

**9 занятие** – ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Учить детей двигаться синхронно, ритмично. Развивать у детей координационные способности, чувство ритма. Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами. Легкая атлетика: метание в цель. Развивать силу, глазомер. Подвижные игры с бегом и прыжками по желанию детей.

**10 занятие** – Строевые упражнения. Закрепление знаний перестроений из одной колонны в две методом разведения. Легкая атлетика: Ходьба и бег с заданиями в колонне по одному и в рассыпную. Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на левой и правой ноге (чередование). Прыжки в глубину. Развивать координационные способности. Гимнастика: ОРУ с медболами Развитие силовой выносливости. Упражнения на равновесие. Набивание мяча на ракетке.

**11 занятие** – Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Проведение турнира по набиванию мяча в настольном теннисе.

**12 занятие** – Строевые упражнения. Построение в несколько колонн. Выполнение ОРУ в 3-х колоннах. Легкая атлетика. Ходьба и бег с различным темпом. Уметь правильно координировать движение рук и ног. Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Развивать координационные способности. Игры - эстафеты с различными мячами.

**13 занятие** – Строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны знакомство с элементами игры в настольный теннис.

## **Ноябрь**

**1 занятие** – Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма. Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимнастической палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Бездомный заяц».

**2 занятие** – Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Статическое напряжение. Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком. Развивать меткость. Подвижная игра «Мяч среднему»

**3 занятие** – Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом. Гимнастика: ОРУ у гимнастической стенки. Лазание одноименным способом (обучение). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Легкая атлетика: ходьба и бег со сменой направляющего. Прыжок в глубину (закрепление). Подвижная игра на внимание «Запрещенное движение».

**4 занятие** – Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противходом. Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному враспынную). Прыжки через небольшое возвышение (серия). Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Школа мяча: подготовка

к соревнованиям (броски, передачи, ловля различными способами). Подвижная игра с элементами баскетбола.

**5 занятие** - Легкая атлетика: Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски медбола от груди. Развивать силу. Гимнастика: ОРУ с медболом. Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего нижнего пресса. Упражнение на равновесие (балансировка на медболе стоя руки в стороны). Ходьба по рукоходу. Закреплять разноименный способ лазания. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «перетягивание каната».

**6 занятие** – Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки – серийные прыжки через предметы. Развивать координацию. Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия. Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.

**7 занятие**– Легкая атлетика: ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком. Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления. Медленный бег на выносливость 3 мин. Гимнастика. ОРУ без предметов с элементами ритмической гимнастики. Развивать чувство ритма. Укреплять желание регулярно заниматься упражнениями. Школа мяча: закреплять передачи мяча с низу, с верху, от груди, как на месте, так и в движении. Развивать глазомер, координацию движения. Броски ловля мяча. Профилактика травматизма.

**8 занятие** – Легкая атлетика: Ходьба в полу приседе, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба по канату (профилактика плоскостопия). Бег обычный чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку.

Гимнастика: ОРУ с массажным мячиком. Уметь воздействовать на активные точки при помощи массажного мяча. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом с переходом на другой пролет. Уметь координировать движения. Развивать волевые качества. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.

**9 занятие** – Легкая атлетика: Ходьба и бег с заданиями. Учить детей рациональному дыханию. Гимнастика. Расширение представления о пространстве справа, слева, впереди, перед. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед колонны. Повороты на право, налево прыжками на месте. ОРУ с обручем. Прыжки во вращающийся обруч, укрепление мышц живота с помощью обруча. Уметь как можно дольше удерживать вращающийся обруч на поясе. Развивать координационные способности. Школа мяча: забрасывание мяча в корзину. Развивать меткость. Воспитывать детей соревновательный дух. Учить правильно оценивать свои действия и действия товарищей по команде. Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок».

**10 занятие** – Легкая атлетика: Ходьба и бег с поворотами на 180 и 360 градусов. Развивать вестибулярный аппарат. Прыжки с заданиями: в правую и левую стороны, через невысокие предметы. Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Уметь переносить свое тело через скамейку. Укреплять мышцы плечевого пояса. Подъем корпуса в сед из положения лежа. Укреплять мышцы живота. Подвижная игра «Перелет птиц». Закреплять навыки в лазании по гимнастической лестнице.

**11 занятие** – Легкая атлетика: чередование ходьбы и бега. Прыжки с продвижением вперед через небольшие предметы. Гимнастика: ОРУ с обручем. Прыжки через вращающийся обруч, вращение обруча вокруг пояса. Укреплять

мышцы живота. Силовая подготовка. Сгибание рук в упоре лежа на скамейке. Акробатические упражнения. Перекаты в правую и левую стороны. Подвижные игры – эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

**12 занятие** – Участие в соревнованиях «Веселые старты».

**13 занятие** – История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Спортивный досуг с элементами «Школы мяча»

### **Декабрь**

**1 занятие** – Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. Уметь быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы. Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч – среднему».

**2 занятие** – Ходьба и бег с заданиями. Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса. Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Уметь передавать и принимать мяч сверху. Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».

**3 занятие** – Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание. Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Уметь выполнять упражнения под музыкальное сопровождение. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Силовые упражнения – уметь спускаться по гимнастической лестнице только на руках. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Уметь удерживать собственный вес, сохранять равновесие. Подвижная игра «Два мороза», «Третий – лишний», «Запретное движение».

**4 занятие** – Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега. Гимнастика: ОРУ с медболом. Развивать силовые способности. Укреплять мышцы живота и плечевого пояса. Уметь удерживать равновесие, стоя на медболе. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения. Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях. Игра «Перебрось мяч через сетку».

**5 занятие** – Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер. Гимнастика: ОРУ с медболом в парах. Воспитывать внимательное отношение друг к другу. Уметь действовать слаженно. Упражнение на равновесие «Цапля» на медболе. Силовая подготовка. Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга. Подвижная игра «Бой петухов», удержать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок».

**6 занятие** – Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Подвижная игра: «Попади в мяч».

**7 занятие** – Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: перекаты, группировки из различных исходных положений, стойка на лопатках,

мост из положения лежа на спине. Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

**8 занятие** – Строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге) Гимнастика: ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Упражнения для развития гибкости туловища: упражнения на сгибание и разгибание тела. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах, тройках- с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу.

**9 занятие** – Ходьба и бег с различными заданиями. Гимнастика: ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения в ходьбе, беге, с высоким подниманием бедра, прыгать с ноги на ногу, передавать игровые образы различного характера, поднимать руки в разных направлениях. Поочередно выбрасывать ноги вперед, в сторону, назад на прыжке (подскоках), приставной шаг с приседаниями. Выполнять варианты ритмической гимнастики. Подвижная игра: «Два мороза».

**10 занятие** – Гимнастика: Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Правила игры. Передвижения. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Подвижная игра: «Попади в корзину».

**11 занятие** – Легкая атлетика. Ходьба на носках, на пятках, перекатом. Гимнастика: Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Закрепление. Развивать координацию движения. Подвижная игра: «Салки».

**12 занятие** – История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. ОРУ без предметов.

**13 занятие** – Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди. Освоение элементов игры в настольный теннис.

## **Январь**

**1 занятие** – Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо. Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет. Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».

**2 занятие** – Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке: Поднимание и опускание согнутых и прямых ног в висе на верхней перекладине гимнастической стенке. Удерживание «угла» в висе. Спортивные и подвижные игры: «Попади в корзину», «Не давай мяч водящему».

**3 занятие** – Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа. Гимнастика ОРУ с обручем. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями – с остановкой, с приседаниями, с поворотом, на носках. Лазание по гимнастической стенке. Поднимание и опускание прямых ног в висе, удерживание «угла» в висе. Спортивные и подвижные игры: «Ловля обезьян», «Мяч через сетку».

**4 занятие** – Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость. Гимнастика ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: Упоры стоя, лежа, равновесие на правой (левой) ноге, перекаты. Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», «Мяч водящему».

**5 занятие** – Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой. Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические элементы: перекаты, стойка на лопатках, «мост». Школа мяча: броски, ловля различными способами. Спортивные и подвижные игры: «Мяч через сетку», «Ловушки».

**6 занятие** – Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут. Гимнастика: ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Упражнения равновесия, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром (высота 40-50см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на полу».

**7 занятие** – Строевые упражнения. Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом. Легкая атлетика: ОРУ с мячами. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед, Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность. Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки».

**8 занятие** – Легкая атлетика Ходьба с различными заданиями. Чередование с ходьбой разными способами (скрестно, ноги врозь, вместе, одна нога вперед, другая сзади). Прыжки через различные предметы разными способами. Гимнастика: использование танцевально-ритмических упражнений. Уметь согласовывать движения в ходьбе, беге под музыку, прыгать с ноги на

ногу, передавать игровые образы различного характера. Выполнение варианта ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Удочка».

**9 занятие** – Легкая атлетика Ориентировка в пространстве. Расширение представлений о пространстве справа, слева, сверху, внизу, впереди. ОРУ с малыми мячами. Прыжки в длину с места. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Запретное движение».

**10 занятие** – Легкая атлетика: ОРУ без предметов  
Лыжная подготовка: Приставные шаги в сторону, повороты на месте, ступающий шаг. Подвижные игры: «Перестрелка»

**11 занятие** – Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Метание в цель. Настольный теннис: игры с теннисным мячом, набивание мяча, Игровые задания: Кто больше набьет на ракетке, кто дольше удержит мяч на ракетке. Подвижные игры: соревнования в беге с мячом на ракетке.

**12 занятие**– Легкая атлетика: ОРУ со скакалками. Подвижные игры: «Перестрелка», «Принеси флажок».

**13 занятие** – Легкая атлетика ОРУ с мячом. Подвижные игры: «Попади в обруч», «Брось до флажка».

## **Февраль**

**1 занятие** - Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Лыжная подготовка: Ориентировка в пространстве, повороты на месте, направо, налево, кругом. Подвижные игры: «Собери флажки», «Кто быстрее добежит».

**2 занятие** – Легкая атлетика ОРУ с флажками. Метание набивных мешочков в вертикальную цель. Подвижные игры: «Не задень воротца», «Кто дальше кинет».

**3 занятие** – Легкая атлетика ОРУ без предметов. Метание разными способами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Кто быстрее добежит до флажка»

**4 занятие** – Легкая атлетика ОРУ без предметов. Метание в цель на дальность. Обучение элементам в настольный теннис. Подвижные игры: Игры-эстафеты.

**5 занятие** - Строевые упражнения. Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте переступанием, прыжком. Ходьба противходом и по диагонали зала. ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см). Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».

**6 занятие** - Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».

**7 занятие** - Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».

**8 занятие** - Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте. Легкая атлетика: прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: «Вызов по номерам».

**9 занятие** - Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: «Что изменилось».

**10 занятие** - Строевые упражнения: перестроения из шеренги в круг, из круга в рассыпную. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч водящему».

**11 занятие** - Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления, Бег не сгибая колени, Ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч среднему».

**12 занятие** – Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две, три. Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо, боком. Спортивные игры: Эстафеты с использованием упражнений на равновесие.

## **Март**

**1 занятие** – История физической культуры. Развитие физической культуры в России. Гимнастика ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в полуприседе. Спортивные и подвижные игры: «Проползи не урони».

**2 занятие** – Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Школа мяча: ведение мяча: правой, левой, рукой, попеременное ведение мяча на месте, в движении.

Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Перебрось через сетку».

**3 занятие** – Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок». Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Хитрая лиса».

**4 занятие** – Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки . Повороты прыжком на месте налево, направо.

Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».

**5 занятие** – Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Гимнастика ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке, обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом.

Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».

**6 занятие** – Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».

**7 занятие** – ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места. Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение

упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков».

**8 занятие**—Ходьба и бег со сменой направления и темпа. ОРУ с маленькими мячами. Легкая атлетика: Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед, Гимнастика: В ыполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Школа мяча: ведение мяча, броски, ловля разными способами. Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».

**9 занятие**—Ходьба и бег с различными заданиями. Легкая атлетика ОРУ с мячами. Прыжки с разбега способом «согнув ноги», метание теннисного мяча в даль.Школа мяча: упражнения в парах, ловля и броски знакомыми способами. Спортивные подвижные игры: «Попади в корзину», « Перебрось через сетку».

**10 занятие** – Ориентировка в пространстве: повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: Прыжки в глубину с высоты 40 см, метание теннисного мяча в цель. Прыжки через короткую скакалку. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Прыжок за прыжком».

**11 занятие**— Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут. ОРУ без предметов направленные на сохранение правильной осанки. Легкая атлетика: Метание медболов на дальность. Спортивные и подвижные игры: «Сбей кеглю», «Брось до флажка».

**12 занятие** – Ходьба с высоким подниманием бедра, бег с различными заданиями, со сменой направляющего. ОРУ с медболами. Легкая атлетика Метание медбола в цель, прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Сбей кеглю».

**13 занятие**— Ходьба с перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Легкая атлетика Метание малого мяча в даль, в цель. Многоскоки прохождение полосы препятствия. Подвижные игры: «Попади в обруч», «Перестрелка».

**14 занятие** – Спортивный досуг по зимним видам спорта (санки, лыжи, клюшки, ледянки, снежки). Игры-эстафеты на знакомом материале.

### **Апрель**

**1 занятие** – Олимпийские чемпионы России. Техника безопасности на уроках физкультуры. ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа. Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола. Игры в парах: Ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением. Игра пионербол.

**2 занятие** – Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в рассыпную. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег 30 метров с высокого старта. Прыжки с места в длину. Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил – беги в конец колонны (отбил-прием мяча снизу двумя руками).

**3 занятие** – Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель. Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

**4 занятие**– Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров. Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».

**5 занятие** – Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 – 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание ленточки в

вертикальную цель. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку. Спортивные и подвижные игры: Подвижная игра «Вызов номеров».

**6 занятие** – Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.

**7 занятие** – Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».

**8 занятие** – Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической лестнице одноименным способом в среднем темпе. Висы прогнувшись, согнувшись, спуск на одних руках.

Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу».

**9 занятие** – Легкая атлетика: строевые упражнения. Построения в колонну, в шеренгу, перестроение в две колонны, в две шеренги. ОРУ с гимн.палкой. Метание медбола на дальность 5-6 метров.

Гимнастика: Выполнение упражнений на гимнастической стенке: «уголки», «звездочки». Спортивные и подвижные игры: «сбей кеглю».

**10 занятие** – Бег с чередованием с ходьбой, ходьба с перекатом с пятки на носок. ОРУ с обручем. Легкая атлетика: Прыжки с высоты 40см. Преодоление полосы препятствий. Элементы акробатических упражнений. Равновесие на правой и левой ноге. Спортивные и подвижные игры: «Бездомный заяц», «Кто сделает меньше прыжков».

**11 занятие** – Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячами. Прыжки через обруч на месте и с продвижением вперед. Упражнения для

укрепления мышц живота с помощью гимнастического обруча. Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Зайцы в огороде».

**12 занятие** – Спортивные и подвижные игры: Линейные эстафеты с мячом.

**13 занятие** - Спортивный досуг с элементами спортивных игр. Соревнование по пионерболу.

## **Май**

**1 занятие** – Ходьба, бег с заданиями: враспынную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку. Гимнастика: Ходьба по бревну с различными положениями рук. Подвижная игра по желанию детей.

**2 занятие** – Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м. Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола. Упражнения в парах. Подвижная Игра: «Попади в корзину».

**3 занятие** – Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким приземлением. Спортивные и подвижные игры: упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».

**4 занятие** – Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Лови мяч».

**5 занятие** – ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки-бродилки». Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Бег 30м. с высокого старта. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Тестирование: прыжки в длину с места.

**6 занятие** – ОРУ с обручем. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон. Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Перебрось мяч».

**7 занятие** – Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест. Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше». Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

**8 занятие** – Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами. Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» на дальность. Бег на короткие дистанции 30м. Тест. Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра: «Ловишки с мячом».

**9 занятие** – Ориентировка в пространстве (справа, слева, вверх, вниз, друг за другом, через одного). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» в даль. Многоскоки на двух ногах. Спортивные и подвижные игры: школа мяча: броски от груди, снизу, из-за головы, от плеча, забрасывание мяча в корзину. Игра «Метко в цель».

**10 занятие** – Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом. Тестирование: метание малого мяча вдаль.

**11 занятие** – Ходьба и бег с изменением направления, в различном темпе. ОРУ с мячом. Легкая атлетика: прохождение полосы препятствий. Гимнастика: работа на гимнастической лестнице. Висы, удерживание угла в висе, поднятие и опускание согнутых и прямых ног в висе. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола (передачи и подача мяча). Игра пионербол.

**12 занятие** – ОРУ с мячом. Легкая атлетика: метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели. Спортивные и подвижные игры по выбору детей.

**13 занятие** – Летний спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

## **Июнь**

**1 занятие** - История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Гимнастика: ОРУ с элементами танцевальной гимнастики без предметов. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног. Подвижные игры по желанию детей.

**2 занятие** – Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?». Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.

**3 занятие** – ОРУ с мячом. Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким поднятием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность. Школа мяча: Ведение мяча правой и

левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость. Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».

**4 занятие** – Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве. ОРУ без предмета. Легкая атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки – многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление). Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом. Подвижная игра с бегом «День и ночь». Ознакомление с игрой в настольный теннис.

**5 занятие** – Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Ходьба и бег с заданиями (поворотами на 180 и 360 градусов). Прыжки в длину с разбега. Развивать координацию движения ОРУ с мячом. Школа мяча. Закрепление навыка ведения мяча правой рукой, передачи его от груди. Броски мяча по корзине способом от груди. Передача мяча в движении. Подвижная игра «Перелет птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание.

**6 занятие** – Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево. Легкая атлетика: ходьба обычная, с заданием (выполнение по сигналу упражнения на равновесие). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей. Обучение набивания на ракетке в настольный теннис.

**7 занятие** - Легкая атлетика: ходьба с различным положением рук. Легкий бег. Чередование бега с ходьбой. Метание в даль медбола способом из-за головы. Развивать силу, выносливость. Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча способом из-за головы стоя на месте.

Уметь рассчитать силу броска. Ловля переданного мяча двумя руками. Соблюдение техники безопасности при ловле. Мяч должен попадать точно в руки. Подвижная игра «Ловушка с мячом». Уметь убегать от ловушки, не сталкиваться с товарищами по команде. Набивание теннисного мяча на ракетке.

**8 занятие** - Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения. Легкая атлетика. Медленный тренировочный бег со сменой направляющего. Многоскоки. Развивать общую выносливость. Ходьба и бег с заданиями. Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения. Игра мячом для настольного тенниса.

**9 занятие** – ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Учить детей двигаться синхронно, ритмично. Развивать у детей координационные способности, чувство ритма. Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами. Легкая атлетика: метание в цель. Развивать силу, глазомер. Подвижные игры с бегом и прыжками по желанию детей.

**10 занятие** – Строевые упражнения. Закрепление знаний перестроений из одной колонны в две методом разведения. Легкая атлетика: Ходьба и бег с заданиями в колонне по одному и в рассыпную. Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на левой и правой ноге (чередование). Прыжки в глубину. Развивать координационные способности. Гимнастика: ОРУ с медболами Развитие силовой выносливости. Упражнения на равновесие. Набивание мяча на ракетке.

**11 занятие** – Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Проведение турнира по набиванию мяча в настольном теннисе.

**12 занятие** – Строевые упражнения. Построение в несколько колонн. Выполнение ОРУ в 3-х колоннах. Легкая атлетика. Ходьба и бег с различным темпом. Уметь правильно координировать движение рук и ног. Гимнастика.

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Развивать координационные способности. Игры - эстафеты с различными мячами.

## **Июль**

**1 занятие** - Легкая атлетика: ОРУ без предметов. Лыжная подготовка: Ориентировка в пространстве, повороты на месте, направо, налево, кругом. Подвижные игры: «Собери флажки», «Кто быстрее добежит».

**2 занятие** – Легкая атлетика ОРУ с флажками. Метание набивных мешочков в вертикальную цель. Подвижные игры: «Не задень воротца», «Кто дальше кинет».

**3 занятие** – Легкая атлетика ОРУ без предметов. Метание разными способами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Кто быстрее добежит до флажка»

**4 занятие** – Легкая атлетика ОРУ без предметов. Метание в цель на дальность. Обучение элементам настольного тенниса. Подвижные игры: Игры-эстафеты.

**5 занятие** - Строевые упражнения. Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте переступанием, прыжком. Ходьба противходом и по диагонали зала. ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с запрыгиванием на предмет (высота 30-40см). Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».

**6 занятие** - Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: Спрыгивание с высоты на маты, запрыгивание на горку матов. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (15-20раз без падения). Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».

**7 занятие** - Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».

**8 занятие** - Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте. Легкая атлетика: прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: «Вызов по номерам».

**9 занятие** - Ходьба гимнастическим шагом, ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с большими мячами. Упражнения на коррекцию осанки. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: «Что изменилось».

**10 занятие** - Строевые упражнения: перестроения из шеренги в круг, из круга в рассыпную. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч водящему».

**11 занятие** - Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления, Бег не сгибая колени, Ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Гимнастика Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Мяч среднему».

**12 занятие** – Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение из одной колонны, в две, три.

Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо, боком. Спортивные игры: Эстафеты с использованием упражнений на равновесие.

## **Август**

**1 занятие** – Олимпийские чемпионы России. Техника безопасности на уроках физкультуры. ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа. Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола. Игры в парах: Ловля мяча сверху двумя руками, катить мяч в тройках с перемещением. Игра пионербол.

**2 занятие** – Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в рассыпную. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег 30 метров с высокого старта. Прыжки с места в длину. Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил – беги в конец колонны (отбил-прием мяча снизу двумя руками).

**3 занятие** – Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель. Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

**4 занятие**– Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Метание ленточки в горизонтальную цель. Тренировочный бег на выносливость 300 метров. Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».

**5 занятие** – Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 – 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание ленточки в вертикальную цель. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку. Спортивные и подвижные игры: Подвижная игра «Вызов номеров».

**6 занятие** – Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.

**7 занятие** – Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».

**8 занятие** – Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической лестнице одноименным способом в среднем темпе. Висы прогнувшись, согнувшись, спуск на одних руках.

Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу».

**9 занятие** – Легкая атлетика: строевые упражнения. Построения в колонну, в шеренгу, перестроение в две колонны, в две шеренги. ОРУ с гимн.палкой. Метание медбола на дальность 5-6 метров.

Гимнастика: Выполнение упражнений на гимнастической стенке: «уголки», «звездочки». Спортивные и подвижные игры: «сбей кеглю».

**10 занятие** – Бег с чередованием с ходьбой, ходьба с перекатом с пятки на носок. ОРУ с обручем. Легкая атлетика: Прыжки с высоты 40см. Преодоление полосы препятствий. Элементы акробатических упражнений. Равновесие на правой и левой ноге. Спортивные и подвижные игры: «Бездомный заяц», «Кто сделает меньше прыжков».

**11 занятие** – Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячами. Прыжки через обруч на месте и с продвижением вперед. Упражнения для укрепления мышц живота с помощью гимнастического обруча. Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Зайцы в огороде».

**12 занятие** – Спортивные и подвижные игры: Линейные эстафеты с мячом.

**13 занятие** - Спортивный досуг с элементами спортивных игр. Соревнование по пионерболу.

## **6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися:**

- ознакомить с правилами техники безопасности при проведении занятий;
- овладеть основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепить здоровье;
- сформировать устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности

### **Промежуточные:**

- расширить и развить двигательный опыт;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

### **Личностные результаты**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные результаты*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

### *Предметные результаты*

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

## **7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Диагностика физической подготовленности обучающихся проводится с учетом их возрастных и тендерных особенностей. Входная, итоговая и промежуточная аттестация в группах спортивно-оздоровительного этапа отслеживает динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся. Положительной динамикой считается увеличение индивидуальных показателей на протяжении учебного года. Контроль выполнения программы (по учебно-тематическому плану и содержанию) в течение учебного года.

## Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Контрольные испытания	5-8 лет		9-10		11-12		13-14		15-16		17-18	
	Маль	Дев.	Маль	Дев.	Маль	Дев.	Маль	Дев.	Маль	Дев.	Маль	Дев.
Бег челночный 3x10м 9сек)	10,1	10,5	9,7	10,1	9,3	9,9	9,1	9,6	8,9	9,3	8,6	9,1
Прыжок в длину с места	140	135	150	145	160	155	180	165	190	170	195	180
Прыжки через скакалку в течение 15сек (раз)	6	10	10	14	12	16	20	30	25	35	30	40
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	11	8	13	10	15	12	20	15	25	20	30	25
Отжимания в упоре лежа (раз)	2	1	4	3	10	8	20	15	23	17	25	20

## 8. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

### Формы организации образовательного процесса.

Формы организации обучения: командная; групповая; индивидуальная.  
 Формы проведения занятий: тренировочные занятия; беседы; учебные игры; контрольные испытания; спортивные конкурсы.

**Методы:** научности; доступности (обучающимся); результативности; воспроизводимости (другими педагогами); эффективности.

Способы проверки образовательной программы: повседневное систематическое наблюдение; участие в спортивных конкурсах, соревнованиях ДЮСШ; сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке:

Формы и способы фиксации результатов: протоколы контрольных нормативов.

### **Технологии обучения:**

1. Здоровье сберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.

2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.

3. Игровые образовательные технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

### **Методическое обеспечение общеобразовательной программы.**

Учебно-методическое обеспечение учебного плана представлено программным, методическим и информационным материалом.

№	Тема программы	Форма организации и проведение занятий	Методы и приемы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Вид и форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная фронтальная	Словесный: объяснение, рассказ, беседа практическое занятие,	Конспекты занятий для тренера, спец. литература, справочный	Тестирование, доклад

			объяснение нового материала	материал, судейские правила	
2	ОФП		Наглядный показ	Таблицы, протоколы секундомер	Тестирование
3	СФП	Коллективно- групповая, индивидуальная, в парах	Наглядный показ	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер
4	Тактическая подготовка	Коллективно- групповая, индивидуальная, в парах, в тройках, командная	Наглядный показ, практическое занятие, учебная игра	Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер, видеозаписи	Учебная игра, соревнования
5	Игровая подготовка	Командная	Практическое занятие, учебная игра	Мячи	Учебная игра, соревнования
6	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная фронтальная, поточная, в парах		Таблицы, протоколы, схемы, спортивный инвентарь, секундомер	Тестирование
7	Контрольные игры	командная	Учебная игра, товарищеские встречи, соревнования	видеозаписи	Учебная игра, товарищеские встречи, соревнования

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части. Подготовительная часть – сообщение задач тренировочного занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально – подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и

специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности:

- упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма.

#### **Методы организации занимающихся:**

- фронтальный метод;
- поточный метод;
- метод групповых занятий;
- круговой метод.

### **9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- кадровое обеспечение (тренер-преподаватель);
- место проведения занятий (оборудованный спортивный зал). Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам;
- материально-техническая база (спортивное оборудование и инвентарь);
- технические средства обучения (музыкальный центр с подбором аудиозаписей, ноутбук).

#### **Рекомендуемое оборудование и спортивный инвентарь**

<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
Мяч волейбольный	штук	25
Барьер легкоатлетический	штук	20
Канат для лазанья	штук	2
Мяч набивной (мецинбол)	штук	16
Корзина для мячей	штук	2
Мяч теннисный	штук	10
Мяч футбольный	штук	4

Насос для накачивания мячей	штук	3
Скакалка гимнастическая	штук	20
Скамейка гимнастическая	штук	4
Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
Брус для оттачивания	штук	1
Палочка эстафетная	штук	20
Планка для прыжков в высоту	штук	8
Конь гимнастический	штук	1
Мат гимнастический	штук	10

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для преподавателя:

1. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» – М.: Издательство «Панорама», 2006.
2. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001.
3. Гогунев Е.Н., Б.И. Мартьянов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003.
4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Данилкова А.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.
6. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.
7. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003.
8. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005.
9. Селуянов В.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001.
10. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». – СПб.: Детство-пресс, 2005.
11. «Справочник учителя физической культуры». Авторы: П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Издательство «Учитель», 2008.
12. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016.
13. Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Готов к труду и обороне. (ГТО) В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России, Москва, 2016г.
14. Детские подвижные игры. /Сост.В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.

15. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
16. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
17. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
18. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002.
19. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980.

Литература для обучающихся.

- 1.Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
- 2.« Спорт в школе » М.Г.Каменцер, М., « Физкультура и спорт » 2017.
- 3.Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006.

### **Информационные электронные ресурсы:**

- 1.[https://yandex.ru/video/preview?filmId=11003240739193327542&parent-reqid=1597820355180578-897373003952344447300186-production-app-host-man-web-yp-293&path=wizard&text=офп+для+детей+дошкольного+возраста&wiz\\_type=vital](https://yandex.ru/video/preview?filmId=11003240739193327542&parent-reqid=1597820355180578-897373003952344447300186-production-app-host-man-web-yp-293&path=wizard&text=офп+для+детей+дошкольного+возраста&wiz_type=vital)
- 2..[https://www.youtube.com/watch?v=TwCcUEJga\\_8&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=TwCcUEJga_8&feature=emb_rel_pause)
- 3.[https://www.youtube.com/watch?v=gx9IEP-0GOQ&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=gx9IEP-0GOQ&feature=emb_rel_pause)
- 4.[https://www.youtube.com/watch?v=8os9daPNXI0&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=8os9daPNXI0&feature=emb_rel_pause)
- 5.[https://www.youtube.com/watch?v=GSmDudTcn0w&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=GSmDudTcn0w&feature=emb_rel_pause)