

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №68»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено и принято на  
Педагогическом совете  
МДОУ «Детский сад №68»  
ЭМР Саратовской области  
Протокол № 1  
от «18» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МДОУ «Детский сад №68»  
ЭМР  
Саратовской области  
Золотова М.Н. Золотова/  
Приказ №  
от «18» 08 2020г.  
176-04

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Юные спортсмены»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 9 месяцев

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Карпова Екатерина Григорьевна  
Педагог дополнительного образования

Энгельс  
2021г.

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** программа «Юные спортсмены» относится к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности и разработана на основании положения об организации услуг дополнительного образования воспитанников в МДОУ «Детский сад №68» ЭМР Саратовской области. Приказ от 28.08.2020г. №176-од.

Предлагаемая программа является модифицированной и составлена на основе программы «Старт» инструктора по физической культуре Л.В.Яковлевой, члена Федерального экспертного совета по общему образованию Министерства образования Российской Федерации Р.А.Юдиной и врача-ортопеда, доктора медицинских наук, заведующей детской поликлиники Центрального научно-исследовательского института травматологии и ортопедии Л.К.Михайловой.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что детям дошкольного возраста в современных условиях необходимо укреплять детский организм, а так же направлена на выполнение заказа родительского запроса на снижение роста детских заболеваний, накопления и обогащения двигательного опыта.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что программа обладает мощным воспитательным потенциалом, через спортивные и подвижные игры дети преодолевают трудности, что способствует развитию дружеских взаимоотношений. В ходе занятий дети знакомятся с достижениями и результатами российских спортсменов, что положительно сказывается на их физическом развитии. Стимулирует развитие физических способностей и способствует развитию навыков сохранения здоровья детей.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 5-6 лет.

**Количество обучающихся** 12-15 человек.

**Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся:** Возраст 5-6 лет характеризуется активизацией ростового процесса, изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. Технически правильно выполняют большинство физических упражнений, способны критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, закаливании, занятии спортом. Дети проявляют интерес к своему здоровью. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. Совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях

саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Дети не так быстро утомляются, становятся более выносливы психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

**Срок реализации:** 9 месяцев

**Объем программы:** 72 часа

**Режим работы:** 2 раза в неделю, 2 учебных часа ( по 30 минут)

**Количество обучающихся в группе:** 12-15 человек

**Принцип набора в группу:** свободный, требуется наличие мед. справки.

## **Цель и задачи программы**

**Цель** – физическое развитие обучающихся старшего дошкольного возраста через занятия физической культурой, ритмикой, элементами акробатических упражнений, подвижными играми.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- расширить знания детей о здоровом образе жизни, культуре движений, освоить технику безопасности;
- научить правильному выполнению комплексов ритмической гимнастики, подражательным движениям;
- освоить элементы акробатических упражнений, перекат в группировке, кувырок вперед, разучить подвижные игры;
- сформировать умение работать с спортивным инвентарем.

**Развивающие:**

- развивать память, внимание, координацию;
- развивать навыки работы в команде;
- развивать функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма.
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

**Воспитательные:**

- формировать мотивацию к занятиям физической культуры;

## **Планируемые результаты программы**

**К концу учебного года ребёнок получит знания:**

**Предметные:**

- Знание о здоровом образе жизни и функциональных возможностях своего организма;
- Знание о российских спортсменах и их достижениях;
- Знание правил техники безопасности во время игр и игровых упражнениях, быстро реагировать на сигнал;

- Умение правильно выполнять комплексы ритмической гимнастики и творчески использовать спортивное оборудование;
- Умение через подражательные движения входить в образ;
- Умение выполнять с лёгкостью акробатические упражнения (берёзка, кольцо, ласточка, плуг, бабочка);
- Умение выполнять перекат в группировке;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований техники безопасности;
- Умение работать с оборудованием.

**Метапредметные:**

- повышение уровня развития функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

**Личностные:**

- повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой.

**Содержание программы**  
**Учебно-тематический план программы**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма аттестации, контроля</b>
1.	<b>Вводное занятие:</b> <b>Техника безопасности.</b>  <b>Диагностика</b>	2	1	1	Изучение медицинских карт детей Педагогическая диагностика
<b>Раздел 1 «Комплекс упражнений «Веселая карусель»»</b>					
2.	<b>«Веселая карусель»</b>	6	1	3	Игра
3.	<b>«Физкульт-привет»</b>	6	2	4	Игра
4.	<b>«Ярмарка»</b>	4	2	4	Игра Фотовыставка для родителей
5.	<b>«Путешествие в страну сказок»</b>	4	1	3	Игры
<b>Раздел 2 «Комплекс упражнений «Волшебная скакалка»»</b>					

6.	<b>«Волшебная скакалка»</b>	6	2	4	Игры
7.	<b>«Весёлые старты»</b>	4	2	2	Соревнования
<b>Раздел 3 «Комплекс акробатических упражнений «Юные спортсмены»</b>					
8.	<b>«Юные спортсмены»</b>	5	1	4	Игра
9.	<b>«Мы сильные, смелые, ловкие»</b>	6	2	4	Игра игровые упражнения
10.	<b>«Праздник гимнастов»</b>	6	2	4	Игра игровые упражнения
<b>Раздел 4 «Игры с спортивным оборудованием»</b>					
11.	<b>«Путешествие в страну «Спортландию»</b>	4	1	3	Игры Открытые занятия для родителей воспитанников
12.	<b>«Праздник мяча»</b>	4	1	3	Игры с мячом
13.	<b>«Доктор Айболит закаляться нам велит»</b>	4	1	3	Игры
14.	<b>«Обруч»</b>	6	2	3	Игра Игровые упр.
15.	<b>Контрольное: Фестиваль «Радуга талантов»</b>	1		1	Показ детских достижений
15.	<b>Итоговая диагностика</b>	2		2	Анкетирование родителей Педагогическая

					диагностика
17	<b>Самостоятельные часы</b>	2		2	Наблюдение Рефлексия
	<b>Итого:</b>	72			

## Содержание программы

### Обследование детей

**Теория:** знакомство детей с правилами выполнения упражнений для диагностики.

**Практика:** обследование детей на гибкость, растяжку, координацию движений; с целью определения уровня развития чувства самостраховки, владения своим телом.

### Раздел 1 «Комплекс упражнений «Веселая карусель»»

#### «Весёлая карусель»

**Теория:** знакомство детей с разными видами спорта, правилами работы по карточкам, выполнение подражательных упражнения.

**Практика:** выполнение подражательных упражнений, разучивание комплекса ритмической гимнастики, работа по карточкам, закрепить полученные знания в подвижной игре.

#### «Физкульт-привет»

**Теория:** знакомство детей с спортивным инвентарем, техникой безопасности при работе на тренажерах.

**Практика:** закрепление комплекса ритмической гимнастики, упражнения на тренажерах, работа по карточке №2. Игра.

#### «Ярмарка»

**Теория:** знакомство детей с новыми ритмическими упражнениями.

**Практика:** разучивание нового комплекса ритмической гимнастики; выполнение игровых упражнений с спортивным инвентарем, работа по карточке №3. Игры.

#### «Путешествие в страну сказок»

**Теория:** рассказать детям как сказочные герои занимались спортом, каких успехов добивались, как каждое утро надо делать зарядку.

**Практика:** выполнение детьми новых подражательных движений, повторить комплекс ритмической гимнастики, заниматься на тренажерах. Игра, игровые упражнения.

### Раздел 2 «Комплекс упражнений «Волшебная скакалка»»

#### «Волшебная скакалка»

**Теория:** знакомство детей с скакалкой и упражнений с ней.

**Практика:** выполнение ритмической гимнастики с скакалкой, упражнений с скакалкой. Подвижная игра.

#### «Весёлые старты»

**Теория:** знакомство детей с техникой безопасности во время соревнований, с правилами, разучивание эстафет.

**Практика:** провести соревнования между детьми.

### **Раздел 3. «Комплекс акробатических упражнений «Юные спортсмены»»**

#### **«Юные спортсмены»**

**Теория:** знакомство детей с элементами акробатических упражнений; показать фотографии и видео с российскими спортсменами.

**Практика:** разучивание нового комплекса ритмической гимнастики с лентами, элементов акробатических упражнений, заниматься на тренажерах Игра.

#### **«Мы сильные, смелые, ловкие»**

**Теория:** продолжить знакомство детей с российскими спортсменами и их достижениями.

**Практика:** выполнение комплекса ритмической гимнастики, элементов акробатических упражнений. Игра, игровые упражнения.

#### **«Праздник гимнастов»**

**Теория:** показать видео с соревнований по художественной гимнастики.

**Практика:** повторение комплекса ритмической гимнастики, выполнение разученных акробатических упражнений. Игра.

### **Раздел 4 «Игры с спортивным оборудованием»**

#### **«Путешествие в страну «Спортландию»**

**Теория:** знакомство детей с современным спортивным оборудованием, рассказать как и для чего используют.

**Практика:** разучивание комплекса ритмической гимнастики, работать с фитболами, на батуте. Игры.

#### **«Праздник мяча»**

**Теория:** показать видео - презентацию для детей: «Мой весёлый, звонкий мяч», рассказать как его используют в спорте, фитнес-клубах, какие мячи бывают.

**Практика:** разучивание ритмической гимнастики с мячом, выполнение игровых упражнений с мячом. Игры с мячом.

#### **«Доктор Айболит, закаляться нам велит!»**

**Теория:** знакомство детей с закаливающими мероприятиями, здоровом образе жизни.

**Практика:** выполнение нового комплекса ритмической гимнастики, упражнений на батуте, фитболе. Игра.

#### **«Обруч»**

**Теория:** знакомство детей с спортивным оборудованием - обруч, что укрепляет, значимость, закрепить в игровой форме.

**Практика:** выполнение комплекса ритмической гимнастики с обручем, упражнения с обручем. Игра.

#### **«Контрольное. Фестиваль Радуга талантов»**

**Теория:** подготовка к открытому мероприятию.

**Практика:** открытое мероприятие, показать навыки полученные за год.

### **Обследование детей**

**Практика:** обследование детей на гибкость, растяжку, координацию движений; с целью определения уровня физической подготовки, владения своим телом, определение темпа прироста за год.

### **Самостоятельные часы**

**Практика:** самостоятельное выполнение детьми римической гимнастики, спортивных, игровых упражнений, работа с спортивным оборудованием.

Самостоятельная организация игры.

## **Формы аттестации планируемых результатов**

На этапе набора воспитанников в группу дополнительного образования проводится педагогическая диагностика с целью выявления уровня физической подготовленности ребёнка, а так же с учетом индивидуальных медицинских показателей развития и группы здоровья ребёнка.

<b>№</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Формы аттестации</b>	<b>Периодичность</b>
<b>Предметные</b>			
1	-Знание о здоровом образе жизни и функциональных возможностях своего организма; -Знание о российских спортсменах и их достижениях; -Знание правил техники безопасности во время игр и игровых упражнениях, быстро реагировать на сигнал; -Умение правильно выполнять комплексы	Диагностика Игры Игровые упражнения Соревнования	I квартал II квартал III квартал



	<p>ритмической гимнастики и творчески использовать спортивное оборудование;</p> <p>-Умение через подражательные движения входить в образ;</p> <p>-Умение выполнять с лёгкостью акробатические упражнения (берёзка, кольцо, ласточка, плуг, бабочка);</p> <p>-Умение выполнять перекат в группировке;</p> <p>-Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований техники безопасности;</p> <p>-Умение работать с оборудованием</p>		
<b>Метапредметные</b>			
2	<p>- повышение уровня развития функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма</p>	<p>Соревнования Игры Занятия-игры</p>	<p>I квартал II квартал III квартал</p>

<b>Личностные</b>			
3	<p>- Повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой.</p> <p>- Демонстрация ритмической гимнастики;</p> <p>- Демонстрация акробатических упражнений, действий с мячом, скакалкой, обручем;</p> <p>- Демонстрация спортивных и волевых навыков и индивидуальных физических особенностей.</p>	<p>Открытые занятия для родителей воспитанников</p>  <p>Фестиваль «Радуга талантов»</p>	<p>І квартал ІІ квартал</p>          <p>ІІІ квартал</p>

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Методическое обеспечение программы**

При реализации планируется использовать следующие общедидактические методы:

- **информационно-рецептивный метод** – сущность этого метода состоит в предельно ясной информации, а со стороны детей – в осознаном восприятии и запоминании. Такая совместная деятельность содействует развитию у детей воли, внимания, памяти, активности мышления.
- **репродуктивный** – дидактическая сущность состоит в том, что продумываются и составляются двигательные задания (подражательные упражнения).
- **наглядный метод** – обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребёнка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие его сенсорных способностей.

### **методы контроля знаний:**

- метод открытого и метод скрытого наблюдения
- метод упражнений
- метод контроля техники двигательных действий
- вызов – для выявления достижений отдельных обучающихся (лучших детей)
- **комбинированный** – позволяет одновременно с проверкой знаний оценить качество освоения техникой

### **методы воспитания:**

- **рефлексивный** – самоанализ
- **игровой метод** – для развития двигательных способностей
- **соревновательный**
- **повторный**
- **неформально-личностный** – пример личностно – значимых людей и близких

### **приёмы наглядности:**

-**наглядный – зрительный приём** – заключается в правильной, чёткой демонстрации, использовании зрительных ориентиров (карточек-схем). -**тактильно-мышечная наглядность** – обеспечивается путём включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей и непосредственную помощь педагога.

-**наглядно-слуховой приём** – использование музыкального центра, мультимедиа.

-**словесный метод** – обращение к сознанию детей, помогающее осмыслению поставленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений. Словесные приёмы заключаются в ясном, кратком одновременном объяснении детям новых движений; в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы; в указании, необходимом при воспроизведении показанного педагогом движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения, в беседе, введении новых физических упражнений, подвижных игр и т.п. Кроме того, указанные приёмы заключаются в чёткой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд, распоряжений и сигналов. Используется образный сюжетный рассказ, который применяется в целях развития выразительности движений и лучшего перевоплощения в игровой образ.

- **практический метод** – связан с практической деятельностью детей. В процессе обучения детей двигательным действиям используется комплекс различных практических приёмов, взаимосвязанных с наглядностью и словом.

## **Условия реализации программы**

**Спортивный зал оснащённый оборудованием:**

**Материально-техническое обеспечение:**

- атрибуты и оборудование

### **Оборудование для ходьбы, бега, равновесия**

Гимнастические скамейки  
Дорожка-змейка (канаты)  
Гимнастическое бревно  
Дорожки с пуговицами

### **Оборудование для прыжков**

Мячи резиновые  
Фитболы  
Обручи  
Гимнастические палки  
Кубы большие  
Кубы средние  
Батут

### **Оборудование для катания, бросания, ловли**

Кегли  
Кольцеброс  
Мешочки с грузом  
Мячи – разного диаметра  
Мячи баскетбольные

### **Оборудование для ползания и лазанья**

Дуги  
Канат  
Стенка гимнастическая  
Лесенка навесная деревянная

### **Оборудование для ритмики**

Мячи  
Обручи  
Косички  
Флажки  
Ленты  
Скакалки

### **Оборудование для игр с элементами спорта ( баскетбол, волейбол, футбол, хоккей)**

Мячи баскетбольные, футбольные  
Бадминтон  
Клюшки  
Шайбы  
Городки  
Сетка волейбольная

## Тренажёры простейшего типа

Массажный мяч

«Ёжик»

Массажёр для стоп

Тренажёр «Грация»

Дорожки с пуговицами

## Информационное оборудование

- компьютер -ноутбук
- магнитофон
- мультимедийный проектор
- мультимедийная доска
- CD, DVD

## Оценочные материалы. Мониторинг результатов.

### Критерии оценки теоретической подготовки обучающихся:

Показатели	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Перечислить знакомые виды спорта (до 10 видов)	Точно назвал	Назвал делал ошибки	Назвал до 5 видов спорта	Ответ не дал, но были попытки	Не ответил
Что такое здоровый образ жизни?	Точно ответил, дополнил примерами	Ответил с ошибкой	Затруднялся с ответом	Не ответил, но были попытки	Не ответил
Назвать спортивный инвентарь, как им пользоваться	Правильно ответил	Ответил с ошибкой	Затруднялся с ответом	Не ответил, но были попытки	Не ответил
Перечислить известных спортсменов (до 5 человек)	Точно назвал	Назвал делал ошибки	Затруднялся с ответом	Не ответил, но были попытки	Не ответил
Как закалять свой организм?	Правильно ответил	Ответил с ошибками	Затруднялся с ответом	Не ответил, но были попытки	Не ответил

### Критерии оценки теоретической подготовки обучающихся:

- высокий уровень – 5 баллов от 4,5-5
- выше среднего – 4 балла от 3,6 – 4,5
- средний – 3 балла от 2,6 – 3,5
- ниже среднего – 2 балла от 1,6 – 2,5
- низкий – до 1,5.

### Протоколы показателей практической подготовки программы «Юные спортсмены»

Ф.И.Р.	Перечислить знакомые виды спорта (до 10 видов)		Что такое здоровый образ жизни?		Назвать спортивный инвентарь, как им пользоваться		Перечислить известных спортсменов (до 5 человек)		Как закалять свой организм		Оценка ФП (балл)	
	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна

### Критерии оценки практической подготовки обучающихся:

Показатели	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на выносливость 300м (сек)	М-72 и > Д-74 и >	М-77-92 Д-75-90	М-89-108 Д-91-105	М-109-129 Д-106-127	М-130 и < Д-128 и <
Гибкость акробатика (мостик, берёзка, кольцо)	Все элементы выполнены	1 ошибка не влияющая на результат	Выполнил с трудом имеются значительные ошибки	Тест не выполнен, но были попытки	Физически не смог выполнить тест
Выполнение подражательных движений из 10 основных («петушок», «цыпленок», «корова», «утенок», «белка», «заяц», «лошадка»,	Точно выполнено по показу, передан образ	Выполнил технику без передачи ораза	Выполнил с трудом	Не выполнено, но были попытки	Не выполнено

«лиса», «крокодил», «птица»)					
Подтягивание на снаряде «Уголок»	Точно выполнено 5 раз	М-4 Д-3	М-3 Д-2	М-2 Д-1	М-1-0 Д-0
Введение мяча до 1 минуты	Все выполнено не допущены ошибки	1 ошибка	Имеются значительные ошибки	Тест не выполнен, но имеются попытки	Не выполнено
Пережат в группировке (подготовка к кувырку)	Точно выполнил технику, правильно принял и.п.	Была ошибка в принятии и.п.	Были значительные ошибки, выполнено с трудом	Были попытки выполнить тест	Не выполнено

### Критерии оценки практической подготовки обучающихся:

- высокий уровень – 5 баллов от 4,5-5
- выше среднего – 4 балла от 3,6 – 4,5
- средний – 3 балла от 2,6 – 3,5
- ниже среднего – 2 балла от 1,6 – 2,5
- низкий – до 1,5.

### Протоколы показателей практической подготовки программы «Юные спортсмены»

Ф.И.Р.	Бег на выносливость 300м (в секундах)		Гибкость, акробатика (мостик берёзка кольцо)		Выполнение под-рых дв-ний из 10 основных		Подтягивание на снаряде «Уголок»		Введение мяча в движении до 1 минуты		Пережат в группировке		Кувырок вперёд		Оценка ФП (балл)	
	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна	осень	весна

### **Список литературы:**

1. Конституция РФ (редакция 2020г, издательство: Эксмо)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 (издательство: Проспект, 2015г)
3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образования деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. №09-3242 . Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ
5. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 2014г. №1726-р).
7. Программа «Старт» . Методические рекомендации. Авторы: Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина ; ВЛАДОС, 2014г.
8. «Сборник подвижных игр» , автор Э.Я. Степаненкова (Мозайка-Синтез) Москва, 2016
9. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», автор: Э. Й. Адашквичене (Москва; Просвящение 2012)
10. «Русские народные подвижные игры», автор: М.Ф. Литвинова (Москва; Просвящение ,2012 )
- 11.«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» ; из опыта работы работы , автор –сост. О.Н.Моргунова, - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2015.
- 12.Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, Москва «Просвещение» 2013.
- 13.«Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук, Т.С. Овчинникова , Речь, Санкт-Петербург, 2012г.

#### **для родителей:**

- 14.«Спортивно-оздоровительная система в работе с дошкольниками.» Научно-практический журнал №3 2011-128с.
- 15.«Спортивные игры для детей» - М.: ТЦ СФЕРА, 2008-128с.
- 16.«Семейный клуб» - Мурашкина Н.В., Строгина И.Л. Здоровейка, Москва, 2008г
- 17.«Олимпиада во дворе, где живут «весёлые чижы» Л.Соломонская, С.Глязер Москва «Физкультура и спорт» 2013г.
- 18.Взаимодействие педагогов с семьёй. Пономарёва И.О. Научно-практический журнал: Инструктор по физической культуре. №6. 2011 - 128с.



## для детей:

### 19. Мультфильмы детям про спорт:

- «Метеор на ринге»
- «Шайбу! Шайбу!»
- «Футбольные звёзды»
- «Матч-реванш»
- «Чемпион»
- «Спортландия»
- «Таланты и поклонники»

## Интернет-ресурсы

20. Учительский портал: <https://www.uchportal.ru/> Учительский портал - международное сообщество учителей (uchportal.ru)
21. Сеть творческих учителей- <http://www.it-n.ru/>
22. Сайт основы безопасности и жизнедеятельности- <http://xn--90akw.xn--p1ai/> Учебные материалы ОБЖ - ОБЖ: Основы безопасности жизнедеятельности (xn--90akw.xn--p1ai)
23. Сайт « Я иду на урок физической культуры»- <https://spo.1sept.ru/urok/> Я иду на урок физкультуры (1sept.ru)
24. Сайт « Здоровый образ жизни» - <https://www.takzdorovo.ru/>
25. Сайт журнала « Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru/> Сайт журнала Физкультура и Спорт (fismag.ru)
26. Сайт « История олимпийских игр»- <https://go-sport.ru/article/istoriya-olimpijskih-igr/> История возникновения и развития Олимпийских игр кратко – Go-Sport (go-sport.ru)
27. Методическая литература по физкультуре- [https://dep\\_fizvos.pnzgu.ru/fvis\\_litera\\_fk](https://dep_fizvos.pnzgu.ru/fvis_litera_fk) Учебно-методическая литература по прикладной физической культуре — Кафедра «Физическое воспитание и спорт» (pnzgu.ru)

## Приложение 1.

### Календарный учебный график.

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Приёмы и методы	Форма проведения	Форма контроля	
1	02.09.20 07.09.20	Вводное занятие: Техника безопасности. Диагностика (протоколы диагностики)	1 1	Словесный Наглядный Комбинированный Наблюдение Вызов (выявление достижений)	Беседа Практическое выполнение упражнений	Изучение медицинских карт детей Педагогическая диагностика	
<b>Раздел 1. «Комплекс упражнений «Веселая карусель»</b>							
1.1	09.09.20 16.09.20	<b>«Веселая карусель»</b>	2	Словесный Наглядный Игровой Тактильно-мышечный	По интересам	Игра «Карусель»	
		ритмические упражнения;					
	21.09.20	подражательные движения («лиса», «петушок», «заяц», «медведь», «пингвин»)	1				
	23.09.20	комплекс ритмики «Веселая карусель»;	1				Игра «Орлы»
	28.09.20 30.09.20	работа по карточке №1.	2				
1.2.	05.10.20 07.10.20	<b>«Физкульт-привет»</b>	2	Словесный Наглядный Тактильно-мышечный Игровой	Круговая-тренировка	Игра «Школа ловких»	
		ритмическая гимнастика с лентами;					
	12.10.20	спортивные упражнения;	1				

	14.10.20	работа на тренажерах;	1			Игра «Смелые ребята»	
	19.10.20 21.10.20	работа по карточке №2.	2				
1.3.	26.10.20	«Ярмарка»	1	Словесный Наглядный Тактильно-мышечный Игровой	По интересам	Игра «Колдун»	
		ритмические упражнения;					
	28.10.20	подражательные упражнения «Буратино», «машина», «волк» «лиса», «собачка»;	1				Фотовыставка для родителей
	02.11.20	упр.на тренажерах;	1				
	04.11.20	работа по карточке №3.	1			Отчетное занятие	
1.4	09.11.20 11.11.20	«Путешествие в страну сказок»	2	Словесный Наглядный Игровой	Сюжетно-игровые	Занятие-игра  Игра «Догони и поймай»	
16.11.20 18.11.20		подражательные упражнения «лиса», «корова», «аист», «машина» «пингвин» игровые упражнения «Кто дальше», «Самый меткий»					

**Раздел 2 «Комплекс упражнений «Волшебная скакалка»»**

2.1	23.11.20 25.11.20 30.11.20	<b>«Волшебная скакалка»</b>	3	Словесный Наглядный Игровой	Предметно-образные	Игра «Удочка»
		комплекс ритмики с скакалкой «Волшебная скакалка»;				
	02.12.20 07.12.20 09.12.20	работа с скакалкой	3			
2.2	14.12.20 16.12.20	<b>«Весёлые старты»</b>	2	Соревновательный	Эстафеты-соревнования	Соревнования
		Эстафеты ритмическая гимнастика с мячами;				
	21.12.20	Эстафеты «Кто быстрее» «Полоса препятствия» «Кто дальше» «Лабиринт»	1			
	23.12.20	Соревнования «Веселые старты»	1			

**Раздел 3. «Комплекс акробатических упражнений «Юные спортсмены»»**

3.1.	28.12.20 30.12.20	<b>«Юные спортсмены»</b>	2	Словесный Наглядный Тактильно-мышечный Игровой	Круговая-тренировка	Игра « Не попадись!»
		комплекс ритмической гимнастики;				
	11.01.21 13.01.21	элементы акроб. упр. «ласточка» «плуг» «перекат в группировке»	2			Игра «Ловкие спортсмены»

	18.01.21	работа на тренажерах	1			
3.2	20.01.21 25.01.21	<b>«Мы сильные, смелые, ловкие»</b> комплекс ритмической гимнастики с лентами;	2	Словесный Наглядный Игровой Неформально-личностный Показ-видеоматериал ов	Круговая тренировка	Игра «Ловишка с лентами»
	27.01.21 01.02.21	акроб. упр.; «уголок» «птичка на ветке»	2			Игра «Ловля оленей»
	03.02.21 08.02.21	игров. упр «Подтянись-ка» «Самый ловкий» «Самый сильный»	2			
3.3	10.02.21 15.02.21	<b>«Праздник гимнастов»</b> комплекс ритмической гимнастики с лентами;	2	Практический Словесный Наглядный Игровой	Сюжетно-игровые	Игра «Стоп!»
	17.02.21 22.02.21	акроб. упр; кувырок вперед	2			Игра «Гимнасты на арене»
	24.02.21 01.03.21	игровые упражнения «Кто лучше» «Самый лучший гимнаст»	2			

## Раздел 4 «Игры с спортивным оборудованием»

4.1	03.03.21 10.03.21	<b>«Путешествие в страну Спортландию»</b>	2	Словесный Наглядный Тактильно-мышечный Игровой	Сюжетно-игровые	Игра «Моряки»
		комплекс ритмической гимнастики				
	15.03.21 17.03.21	упражнения на фитболах работа на батуте	2			Занятие-игра
4.2	22.03.21 24.03.21	<b>«Праздник мяча»</b>	2	Практический Игровой	Предметно-образные	Игра «Ловишка с мячом»
		комплекс ритмической гимнастики с мячами				
29.03.21 31.03.21	разучить упр. с мячом «Ловля мячей» «Школа мяча»	2				
4.3	05.04.21 07.04.21	<b>«Доктор Айболит закаляться нам велит»</b>	2	Практический Тактильно-мышечный Игровой	Свободное творчество	Игра «Акулы»
		комплекс ритмической гимнастики				
	12.04.21 14.04.21	упр. на батуте, фитболе	2			
4.4	19.04.21 21.04.21	<b>«Обруч»</b>	2	Практический Игровой	Предметно-образное	Игра «Ловля обезьян»
		комплекс ритмической гимнастики с				

		обручами				
	26.04.21 28.04.21	разучить упр. с обручем (вращение)	2			Игра «Через обручи к флажку»
	03.05.21 05.05.21	игр. упр. «Прокати» «Кочки» Вращение обруча	2			
4.5	10.05.21	<b>Фестиваль «Радуга талантов»</b>	1	Практический	Практическое занятие	
4.6	12.05.21 17.05.21	<b>Итоговая диагностика</b>	2	Словесный Наглядный Комбинированный Наблюдение Вызов (выявление достижений)	Беседа Практическое выполнение упражнений	Анкетирование родителей Педагогическая диагностика
4.7	19.05.21 24.05.21	Самостоятельные часы	2	Наблюдение Практический Игровой	Практическое занятие	Наблюдение Рефлексия
Всего часов: 72 часа						