

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ
ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 90 «СКАЗКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Принято
на заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2022 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ № 90
«Сказка» г. Симферополя
_____ О.Н. Серкевич
приказ № 55 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по общей физической подготовке «Сильные и смелые»**

Направленность - физкультурно-
спортивная
Срок реализации программы - 3 года
Вид программы - модифицированная
Уровень - стартовый
Возраст обучающихся - 4-7 лет
Составитель: Тимофеева С.Н.,
должность - педагог дополнительного
образования, старший преподаватель
кафедры спорта и физического воспитания
факультета медицинской реабилитации,
физической культуры и спорта Института
Медицинская академия им СИ
Георгиевского при КФУ им ВИ
Вернадского, кандидат в мастера спорта
по легкой атлетике

г. Симферополь, 2022 г.

Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	8
1.4. Содержание программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	29
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	31
2.2. Условия реализации программы.....	44
2.3. Формы аттестации.....	46
2.4. Список литературы.....	47
3. Приложения	
3.1. Оценочные материалы.....	48
3.2. Лист корректировки.....	54

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 14 июля 2022 г.);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);

– Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 6 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года);

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11 августа 2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Устав МБДОУ № 90 «Сказка», утвержденный Администрацией г. Симферополя Республики Крым № 7054 от 20.12.2019 г.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Данная программа разработана для детей 4-7 лет, без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей. Группа здоровья – основная, необходим медицинский допуск врача.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день,

так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития. Общая характеристика программы ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как: сила, выносливость, четкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья дошкольников.

Отличительные особенности данной программы: программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Объем и срок освоения программы:

Группа	Возраст	Учебных часов	Год обучения	Наполняемость	Срок освоения программы
1	4-5 лет	72	1й год обучения	20 человек	1 год
2	5-6 лет	72	2й год обучения	20 человек	1 год
3	6-7 лет	72	3й год обучения	20 человек	1 год
Итого:	4-7 лет	216	3 года	60 человек	3 года

Уровень программы - общекультурный

Форма обучения - очная, групповая

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации деятельности учащихся на занятии: Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа -

отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию воспитанников, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности.

Для повышения общего творческого потенциала детей, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в городской спартакиаде «Первые шаги»

Виды занятий: теории, тренировки, соревнования.

Режим занятий. Занятия проводятся очно 2 раза в неделю: 2 академических часа (50 и 60 минут). Продолжительность одного часа занятий для воспитанников средней группы (4-5 лет) 20 минут, старшей группы (5-6 лет) 25 минут, у детей подготовительной группы (6-7 лет) составляет 30 мин в соответствии с СанПиН 1.2.3685–21.

Форма подведения итогов

В конце учебного года проводятся соревнования и эстафеты для родителей и детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы 1-го года обучения:

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами профилактики травматизма;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Задачи программы 2-го года обучения:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
 - развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
 - развивать чувство команды
 - развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.
- Воспитательные:
- формирование умения работать в команде.
 - воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
 - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Задачи программы 3-го года обучения:

Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- продолжать знакомить с основами физиологии и гигиены;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- развивать чувство команды
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- формирование умения работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

1.3. Воспитательный потенциал

Воспитательная работа в рамках программы ОФП «Сильные и смелые» направлена на воспитание чувства ответственности, сплоченности, коллективизма и патриотизма к своей стране.

Для решения поставленных воспитательных задач дошкольники привлекаются к участию в городской спартакиаде «Первые шаги», соревнованиях в ДОУ.

В результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий результат сплоченности команд, победе в соревнованиях и конкурсах.

1.4. Содержание программы УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 1 год обучения 4-5 лет (2 часа в неделю, 72 часа в год)

Название модулей	Всего	Теория в процессе занятия	Практика	Форма аттестации/контроля
Модуль № 1 «ОФП»	36	2	34	Практическое задание (выполнение контрольных нормативов) Тест (теоретические знания по ОФП)
Модуль № 2 Подвижные и спортивные игры	36	2	34	Практическое задание (выполнение контрольных нормативов) Тест (теоретические знания по спортивным и подвижным играм)
Всего	72	4	68	

Учебный план на 2 год обучения 5-6 лет (2 часа в неделю, 72 часа в год)

Название модулей	Всего	Теория в процессе занятия	Практика	Форма аттестации/контроля
Модуль № 1 «ОФП»	36	3	33	Практическое задание (выполнение

				контрольных нормативов) Тест (теоретические знания по ОФП)
Модуль № 2 Подвижные и спортивные игры	36	4	32	Практическое задание (выполнение контрольных нормативов) Тест (теоретические знания по спортивным и подвижным играм)
Всего	72	7	65	

Учебный план на 3 год обучения 6-7 лет (2 часа в неделю, 72 часа в год)

Название модулей	Всего	Теория в процессе занятия	Практика	Форма аттестации/контроля
Модуль № 1 «ОФП»	36	4	32	Практическое задание (выполнение контрольных нормативов) Тест (теоретические знания по ОФП)
Модуль № 2 Подвижные и спортивные игры	36	4	32	Практическое задание (выполнение контрольных нормативов) Тест (теоретические знания по спортивным и подвижным играм)
Всего	72	8	64	

Содержание учебного плана

ОФП - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей развивающегося детского организма, общей

работоспособности, является основной базой для дальнейших занятий физкультурой и спортом.

Модуль 1. «ОФП»

Образовательная задача: познакомить с видом деятельности как общая физическая подготовка

Учебная задача:

- выполнение правил поведения, техники безопасности, правил личной безопасности в повседневной жизни
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); **Тематические рабочие группы и формат:**

Фронтальная: предусматривает подачу материала всей группе учащихся. В ходе таких занятий учащиеся изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности задания.

Индивидуальная: используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися, предполагает также самостоятельную работу учащихся. При этом оказание помощи со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая: в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

Тематическая программа модуля для группы детей 4-5 лет

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 1. «ОФП»					
Тема 1.1. «Знакомство»	Беседа. Практическая работа (подвижные игры; игры на знакомство)	Правила учащихся. безопасности: возникновения травматизма, Поведения в спортзале, на спортплощадке. Правила поведения Техника причины правила Питьевой режим	2	1	1
		Безопасный маршрут дорожного движения. передвижения «Дом-сад-Дом». Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.			

Тема 1.2 «Основы знаний»	Беседа, Практическая работа (физические упражнения)	Общая характеристика по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.д.); по направленности воздействия (общеразвивающие и специальные); по режиму работы мышц (динамические, статические); Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, к подбору одежды и инвентаря.	2	1	1
Тема 1.3 «Упражнения на развитие способностей»	Практическая работа (физические упражнения)	Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег «Комбинированная полоса препятствий»	4	-	4
Тема 1.4 «Специальные беговые упражнения»	Практическая работа (физические упражнения)	Скоростная работа, бег 30 метров, Круговые, линейные эстафеты. «Салки, различные варианты»	4	-	4
Тема 1.5 «Специальные прыжковые упражнения»	Практическая работа (физические упражнения)	Многоскоки, длина с места, длина с разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки. «Удочка прыжковая».	2	-	2
Тема 1.6 «Работа с набивными мячами»	Практическая работа (физические упражнения) Соревнования	Различные виды передач, метание набивного мяча из-за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами, «Снайперы»	2	-	2
Тема 1.7 «Упражнения для развития скоростных способностей»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости	2	-	2

Тема 1.8 «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Спринтерский бег, метания, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания	2	-	2
Тема 1.9 «Упражнения для развития силы»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	1.упражнения с весом внешних предметов,	4	-	4
Тема 1.10 «Упражнения для развития выносливости»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	Шестиминутный бег, многократное пробегание коротких отрезков 20-30 метров, лазание по канату	4	-	4
Тема 1.11 «Упражнения для развития гибкости»	Практическая работа (физические упражнения)	1.Динамические упражнения без отягощений (наклоны, маховые движения)	2	-	2
Тема 1.12 Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	Различные виды ходьбы на носках, пятках. Комплексы упражнения на формирование и расслабление мышц отдельных участков тела Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине	2	-	2
Тема 1.13 «Упражнения на развитие ловкости, координации движений»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Преодоление полосы препятствий, Игры на развитие физических качеств.	2	-	2
Тема 1.14 «Будь готов к ГТО»	Беседа Практическая работа (выполнение контрольных	Бег на короткие, длинные дистанции, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин)	2	1	1

	нормативов)				
Тематическая программа модуля для группы детей 5-6 лет					
№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
Модуль 1. «ОФП»			Всего	Теория	Практика
Тема 1.1. «Знакомство»	Беседа. Практическая работа (подвижные игры; игры на знакомство)	Правила учащихся. безопасности: возникновения травматизма, Поведения в спортзале, на спортплощадке. Правила поведения Техника причины правила Питьевой режим	2	1	1
		Безопасный маршрут дорожного движения. передвижения «Дом-сад-Дом». Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.			
Тема 1.2 «Основы знаний»	Беседа, Практическая работа (физические упражнения)	Общая характеристика по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.д.); по направленности воздействия (общеразвивающие и специальные); по режиму работы мышц (динамические, статические); Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, к подбору одежды и инвентаря.	2	1	1
Тема 1.3 «Упражнения на развитие способностей»	Практическая работа (физические упражнения)	Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег «Комбинированная полоса препятствий»	4	-	4
Тема 1.4 «Специальные беговые упражнения»	Практическая работа (физические упражнения)	Скоростная работа, бег 30 метров, Круговые, линейные эстафеты. «Салки, различные варианты»	4	-	4

Тема 1.5 «Специальные прыжковые упражнения»	Практическая работа (физические упражнения)	Многоскоки, длина с места, длина с разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки. «Удочка прыжковая».	2	-	2
Тема 1.6 «Работа с набивными мячами»	Практическая работа (физические упражнения) Соревнования	Различные виды передач, метание набивного мяча из-за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами, «Снайперы»	2	-	2
Тема 1.7 «Упражнения для развития скоростных способностей»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости	2	-	2
Тема 1.8 «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Спринтерский бег, метания, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания	2	-	2
Тема 1.9 «Упражнения для развития силы»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	1.упражнения с весом внешних предметов, 2.упражнения с отягощенными весом собственного тела	4	-	4
Тема 1.10 «Упражнения для развития выносливости»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	Шестиминутный бег, многократное пробегание коротких отрезков 20-30 метров, лазание по канату	4	-	4
Тема 1.11 «Упражнения для развития гибкости»	Практическая работа (физические упражнения)	1.Динамические упражнения без отягощений (наклоны, маховые движения)	2	-	2

Тема 1.12 Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	Различные виды ходьбы на носках, пятках. Комплексы упражнения на формирование и расслабление мышц отдельных участков тела Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; упоры; равновесие.	2	-	2
Тема 1.13 «Упражнения на развитие ловкости, координации движений»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Преодоление полосы препятствий, Игры на развитие физических качеств.	2	-	2
Тема 1.14 «Будь готов к ГТО»	Беседа Практическая работа (выполнение контрольных нормативов)	Бег на короткие, длинные дистанции, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин), подтягивание на высокой перекладине отжимание из упора лежа.	2	1	1

Тематическая программа модуля для группы детей 6-7 лет

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 1. «ОФП»					
Тема 1.1. «Знакомство»	Беседа. Практическая работа (подвижные игры; игры на знакомство)	Правила учащихся. безопасности: возникновения травматизма, Поведения в спортзале, на спортплощадке. Правила поведения Техника причины правила Питьевой режим	2	1	1
		Безопасный маршрут дорожного движения. передвижения «Дом-сад-Дом». Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.			

Тема 1.2 «Основы знаний»	Беседа, Практическая работа (физические упражнения)	Общая характеристика по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.д.); по направленности воздействия (общеразвивающие и специальные); по режиму работы мышц (динамические, статические); Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, к подбору одежды и инвентаря.	2	1	1
Тема 1.3 «Упражнения на развитие способностей»	Практическая работа (физические упражнения)	Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег «Комбинированная полоса препятствий»	4	-	4
Тема 1.4 «Специальные беговые упражнения»	Практическая работа (физические упражнения)	Скоростная работа, бег 30 метров, Круговые, линейные эстафеты. «Салки, различные варианты»	4	-	4
Тема 1.5 «Специальные прыжковые упражнения»	Практическая работа (физические упражнения)	Многоскоки, длина с места, длина с разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки. «Удочка прыжковая».	2	-	2
Тема 1.6 «Работа с набивными мячами»	Практическая работа (физические упражнения) Соревнования	Различные виды передач, метание набивного мяча из-за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами, «Снайперы»	2	-	2
Тема 1.7 «Упражнения для развития скоростных способностей»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости	2	-	2

Тема 1.8 «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Спринтерский бег, метания, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания	2	-	2
Тема 1.9 «Упражнения для развития силы»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	1.упражнения с весом внешних предметов, 2.упражнения отягощенные весом собственного тела	4	-	4
Тема 1.10 «Упражнения для развития выносливости»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	Шестиминутный бег, многократное пробегание коротких отрезков 20-30 метров, лазание по канату	4	-	4
Тема 1.11 «Упражнения для развития гибкости»	Практическая работа (физические упражнения)	1.Динамические упражнения без отягощений (наклоны, маховые движения)	2	-	2
Тема 1.12 Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения»	Практическая работа (физические упражнения в круговой форме)	Различные виды ходьбы на носках, пятках. Комплексы упражнения на формирование и расслабление мышц отдельных участков тела Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине; упоры; равновесие.	2	-	2
Тема 1.13 «Упражнения на развитие ловкости, координации движений»	Практическая работа (физические упражнения в игровой форме)	Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Преодоление полосы препятствий, Игры на развитие физических качеств.	2	-	2

Тема 1.14 «Будь готов к ГТО»	Беседа Практическая работа (выполнение контрольных нормативов)	Бег на короткие, длинные дистанции, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин), подтягивание на высокой перекладине отжимание из упора лежа.	2	1	1
---------------------------------	--	--	---	---	---

Модуль 2. «Подвижные и спортивные игры»

Образовательная задача: познакомить с основными приемами техники и тактики игры в подвижные и спортивные игры.

Учебная задача:

- формирование умения контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в подвижные и спортивные игры;
- формирование умения владеть приемами технико-тактических действий в двусторонней игре.

Тематические рабочие группы и форматы

Фронтальная: предусматривает подачу материала всей группе детей. В ходе таких занятий дети изучают общую тему, но при этом выполняют различные по степени сложности задания.

Индивидуальная: используется, как правило, в работе с сильными и слабыми учащимися, предполагает также самостоятельную работу учащихся. При этом оказание помощи со стороны педагога позволяет содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

Групповая: в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности.

В парах: используется, как правило, для отработки технических и тактических упражнений, предполагает также самостоятельную работу учащихся

Тематическая программа модуля группы детей 4-5 лет

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 2. «Подвижные и спортивные игры»					

Тема 2.1 Общая характеристика физических упражнений по видам спорта (подвижные спортивные игры)	Беседа. Практическая работа (физические упражнения, подвижные игры (игры))	Правила проведения организации соревнований судейской игры Виды соревнований. Основы терминологии и жесты. Состав команд, расстановка игроков	2	1	1
Тема 2.2. «Понятие подвижные игры(беговые, с мячом).	Беседа Практическая работа (физические упражнения, беговые игры)	Техника безопасности при проведении подвижных игр на спортивной площадке, в спортивном зале Правила проведения подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, различные виды салок.	2	1	1
Тема 2.3. «Игры подготовительные к волейболу»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме подвижные игры)	Игры подготовительные к волейболу «Летучий мяч». «Мяч в воздухе».	2	-	2
Тема 2.4 «Игры подготовительные к футболу»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры подготовительные к футболу «Перехвати мяч», «Мяч – капитану»	2	-	2
Тема 2.5. «Игры с лазанием и перелазанием»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме)	Игры с лазанием и перелазанием, эстафеты. Полоса препятствий	2	-	2
Тема 2.6.	Практическая работа (физические	Игры-аттракционы. «Два стула и веревочка», «Точный поворот».	2	-	2

«Игры-аттракционы»	упражнения, в игровой форме (игры)				
Тема 2.7. «Игры на праздниках, переменах».	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на праздниках, переменах. «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи»	2	-	2
Тема 2.8. «Игры на местности»	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на местности. «Казачи-разбойники». «Голубая стрела»	2	-	2
Тема 2.9 «Игры на площадке»	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на площадке. «Русская лапта», игры на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости. Подведение итогов. Двигательный режим в дни летних каникул	2	-	2
Тема 2.10. «Понятие спортивные игры»	Беседа. Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Разметка площадки: участники игры, время и счет игры, замена игроков.	2	1	1

Тема 2.11. «Упражнения при обучении игре»	Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Упражнения при обучении игре: подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым, левым боком. «Мяч в воздухе».	2	-	2
Тема 2.12. «Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча»	Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча.	2	-	2
Тема 2.13. «Работа через сетку»	Практическая работа (учебно-тренировочная игра с выполнением заданий)	Передачи одной, двумя руками, сверху, снизу, из-за головы. Отработка подачи.	2	-	2
Тема 2.14. «Правила игры в мини-футбол»	Беседа. Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Правила игры в минифутбол. Разметка и оборудование площадки; участники соревнований, время и счет игры, замена игроков	2	1	1
Тема 2.15. «Техника игры»	Практическая работа (физические упражнения; имитационные	Техника игры: отработка ударов по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные	3	-	3

	упражнения подвижные игры с мячом)	движения, отбор мяча, ввод мяча из угла.			
Тема 2.16. «Техника игры вратаря»	Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Техника игры вратаря. Техника игры нападающего Техника игры защитника. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	2	-	2
Тема 2.17	Практическая работа (выполнение контрольных нормативов), тестирование	Выполнение бросков, передач, введений, ударов.	2	1	1

Тематическая программа модуля группы детей 5-6 лет

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
Модуль 2. «Подвижные и спортивные игры»					
Тема 2.1 Общая характеристика физических упражнений по видам спорта (подвижные спортивные игры)	Беседа. Практическая работа (физические упражнения, подвижные игры)	Правила проведения организации соревнований судейской игры Виды соревнований. Основы терминологии и жесты. Состав команд, расстановка и переход игроков	2	1	1
Тема 2.2. «Понятие подвижные игры(беговые, с мячом).	Беседа Практическая работа (физические упражнения, беговые игры)	Техника безопасности при проведении подвижных игр на спортивной площадке, в спортивном зале Правила проведения подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих	2	1	1

		упражнений, различные виды салок.			
Тема 2.3. «Игры подготовительные к волейболу»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме подвижные игры)	Игры подготовительные к волейболу «Летучий мяч». «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2
Тема 2.4 «Игры подготовительные к футболу»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры подготовительные к футболу «Перехвати мяч», «Мяч – капитану», «Футбольные салки»	2	-	2
Тема 2.5. «Игры с лазанием и перелазанием»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме)	Игры с лазанием и перелазанием, эстафеты. Полоса препятствий	2	-	2
Тема 2.6. «Игры-аттракционы»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме игры)	Игры-аттракционы. «Два стула и веревочка», «Вращение обручей», «Точный поворот».	2	-	2
Тема 2.7. «Игры на праздниках, переменах».	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на праздниках, переменах. «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место».	2	-	2
Тема 2.8. «Игры на местности»	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на местности. «Казачи-разбойники». «Голубая стрела, «Чины».	2	-	2

Тема 2.9 «Игры на площадке»	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на площадке. «Русская лапта», игры на развитие физических качеств: силы быстроты, ловкости, выносливости. Подведение итогов. Двигательный режим в дни летних каникул	2	-	2
Тема 2.10. «Понятие спортивные игры Пионербол»	Беседа. Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Правила игры в пионербол. Разметка площадки: участники игры, время и счет игры, замена игроков. Подвижные игры с мячом «Перестрелка».	2	1	1
Тема 2.11. «Упражнения при обучении игре в пионербол»	Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Упражнения при обучении игре в пионербол: подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым, левым боком. «Мяч в воздухе».	2	-	2
Тема 2.12. «Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча»	Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча.	2	-	2
Тема 2.13. «Работа через сетку»	Практическая работа (учебно-тренировочная игра с выполнением	Работа через сетку. Передачи одной, двумя руками, сверху, снизу, из-за головы. Отработка подачи.	2	-	2

	заданий)				
Тема 2.14. «Правила игры в мини- футбол»	Беседа. Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Правила игры в минифутбол. Разметка и оборудование площадки; участники соревнований, время и счет игры, замена игроков	2	1	1
Тема 2.15. «Техника игры»	Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Техника игры: отработка ударов по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, ввод мяча из угла.	3	-	3
Тема 2.16. «Техника игры вратаря»	Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Техника игры вратаря. Техника игры нападающего Техника игры защитника. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	2	-	2
Тема 2.17	Практическая работа (выполнение контрольных нормативов), тестирование	Выполнение бросков, передач, ведений, ударов.	2	1	1

Тематическая программа модуля группы детей 6-7 лет

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов		
Модуль 2. «Подвижные и спортивные игры»			Всего	Теори я	Практи ка

Тема 2.1 Общая характеристика физических упражнений по видам спорта (подвижные спортивные игры)	Беседа. Практическая работа (физические упражнения, подвижные игры (игры))	Правила проведения организации соревнований судейской игры Виды соревнований. Основы терминологии и жесты. Состав команд, расстановка и переход игроков	2	1	1
Тема 2.2. «Понятие подвижные игры(беговые, с мячом).	Беседа Практическая работа (физические упражнения, беговые игры)	Техника безопасности при проведении подвижных игр на спортивной площадке, в спортивном зале Правила проведения подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, различные виды салок.	2	1	1
Тема 2.3. «Игры подготовительные к волейболу»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме подвижные игры)	Игры подготовительные к волейболу «Летучий мяч». «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2
Тема 2.4 «Игры подготовительные к футболу»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры подготовительные к футболу «Перехвати мяч», «Мяч – капитану», «Футбольные салки»	2	-	2
Тема 2.5. «Игры с лазанием и перелазанием»	Практическая работа (физические упражнения, в игровой форме)	Игры с лазанием и перелазанием, эстафеты. Полоса препятствий	2	-	2
Тема 2.6.	Практическая работа (физические	Игры-аттракционы. «Два стула и веревочка»,	2	-	2

«Игры-аттракционы»	упражнения, в игровой форме (игры)	«Вращение обручей», «Точный поворот».			
Тема 2.7. «Игры на праздниках, переменах».	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на праздниках, переменах. «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место».	2	-	2
Тема 2.8. «Игры на местности»	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на местности. «Казачьи-разбойники». «Голубая стрела», «Чины».	2	-	2
Тема 2.9 «Игры на площадке»	Практическая работа (упражнения, в игровой форме, подвижные игры)	Игры на площадке. «Русская лапта», игры на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости. Подведение итогов. Двигательный режим в дни летних каникул	2	-	2
Тема 2.10. «Понятие спортивные игры Пионербол»	Беседа. Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Правила игры в пионербол. Разметка площадки: участники игры, время и счет игры, замена игроков. Подвижные игры с мячом «Перестрелка».	2	1	1

Тема 2.11. «Упражнения при обучении игре в пионербол»	Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Упражнения при обучении игре в пионербол: подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым, левым боком. «Мяч в воздухе».	2	-	2
Тема 2.12. «Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча»	Практическая работа (физические упражнения имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча.	2	-	2
Тема 2.13. «Работа через сетку»	Практическая работа (учебно-тренировочная игра с выполнением заданий)	Работа через сетку. Передачи одной, двумя руками, сверху, снизу, из-за головы. Отработка подачи.	2	-	2
Тема 2.14. «Правила игры в мини-футбол»	Беседа. Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Правила игры в минифутбол. Разметка и оборудование площадки; участники соревнований, время и счет игры, замена игроков	2	1	1

Тема 2.15. «Техника игры»	Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Техника игры: отработка ударов по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, ввод мяча из угла.	3	-	3
Тема 2.16. «Техника игры вратаря»	Практическая работа (физические упражнения; имитационные упражнения подвижные игры с мячом)	Техника игры вратаря. Техника игры нападающего Техника игры защитника. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	2	-	2
Тема 2.17	Практическая работа (выполнение контрольных нормативов), тестирование	Выполнение бросков, передач, ведений, ударов.	2	1	1

1.5. Планируемые результаты

Материал программы составлен с учетом возрастных особенностей детей, исходя из объема знаний, умений, навыков.

В процессе обучения по данной программе воспитанники достигнут следующих результатов:

Предметные результаты: *воспитанники должны знать:*

- историю зарождения физического воспитания;
- общую характеристику физических упражнений по видам спорта;
- правила поведения и техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- причины травматизма и правила их предупреждения;
- правила игры и соревнований; *воспитанники должны уметь:*
- выступать на соревнованиях;
- выполнять нормы общей физической подготовки в соответствии с возрастом;
- оказывать первую медицинскую помощь; *дети приобретают следующие навыки:*
- навыки в базовых двигательных действиях;
- двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных движений, овладение новыми с повышенной координационной сложностью;

- навыки и умения в выполнении физических упражнений различной направленности, связанных с профилактикой здоровья, правильной осанкой и культурой движения

Метапредметные результаты:

- сформированность универсальных способностей детей, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:
- уметь планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных задач;
- уметь рационально строить самостоятельную творческую деятельность, уметь организовать место занятий

Личностные результаты:

- разделяют ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умеют работать в группе и индивидуально для достижения результата;
- способны к самостоятельным поступкам и действиям, способны принимать решения и нести за них ответственность;
- имеют опыт участия , физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- принимают активное участие в спортивных соревнованиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график группы детей 4-5 лет

№ п/п	Дата проведения	Модуль	Тема занятия	Кол-во часов	Т	П
1-2		Модуль 1. «ОФП»	Тема 1.1. Введение. Знакомство. Правила поведения учащихся. Учебный календарный график. Техника безопасности: причины возникновения травматизма, правила поведения в спортзале, на спортплощадке. Питьевой режим. Правила дорожного движения. Безопасный маршрут передвижения «Дом-сад-Дом». Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	2	1	1
3-4			Тема 1.2. «Основы знаний» История зарождения физического воспитания. Общая характеристика по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.д); по направленности воздействия (общеразвивающие и специальные); по режиму работы мышц (динамические, статические); Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, к подбору одежды и инвентаря.	2	1	1
5-67-8			Тема 1.3. «Упражнения на развитие физических качеств». Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег «Комбинированная полоса препятствий	4		4
9--10-11-12			Тема 1.4. «Специальные беговые упражнения Скоростная работа, бег, Круговые, линейные эстафеты. «Салки, различные варианты» Беговые игры	4	-	4

13-14		Тема 1.5. «Специальные прыжковые упражнения» Многоскоки, длина с места, длина с разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки. «Удочка прыжковая».	2	-	2
15-16		Тема 1.6. «Работа с набивными мячами» Различные виды передач, метание набивного мяча из-за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами, «Снайперы»	2	-	2
17-18		Тема 1.7. «Упражнения для развития скоростных способностей» Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости	2	-	2
19-20		Тема 1.8. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей» Спринтерский бег, метания, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания)	2	-	2
21-22-23-24		Тема 1.9. Упражнения для развития силы 1.упражнения с весом внешних предметов, 2.упражнения отягощенные весом собственного тела, 3. статические упражнения, 4.упражнения с противодействием партнера.	4	-	4
25-26-27-28		Тема 1.10 . «Упражнения для развития выносливости» Шестиминутный бег, многократное пробегание коротких отрезков 2030 метров, лазание по канату, висы, работа с отягощением.	4	-	4
29-30		Тема 1.11. «Упражнения для развития гибкости» 1.Динамические упражнения без отягощений (наклоны, маховые движения) 2.Динамические упражнения с отягощением 3.Статические упражнения.	2	-	2
31-32		Тема 1.12»Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения»	2		2

33-34		Тема 1.13 «Упражнения на развитие ловкости, координации движений» Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Преодоление полосы препятствий, Игры на развитие физических качеств.	2	-	2
35-36		Тема.14. «Будь готов к ГТО » Тестирование. Комплекс контрольных упражнений: Бег; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине отжимание из упора лежа.	2	1	1
37-38	Модуль 2. «Подвижные, спортивные игры»	Тема 2.1 Основы знаний Характеристика физического состояния, работы сердца и дыхания, во время выполнения физических упражнений правила дозировки и контроля нагрузки Основные приемы самоконтроля	2	-	2
39-40		Тема 2.2. «Понятие подвижные игры (беговые, с мячом). Техника безопасности при проведении подвижных игр на спортивной площадке, в спортивном зале Правила проведения подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, различные виды салок	2	1	1
41-42		Тема 2.3. «Игры подготовительные к волейболу» Игры подготовительные к волейболу. «Летучий мяч». «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2
43-44		Тема 2.4 «Игры подготовительные к футболу» Игры подготовительные к футболу «Перехвати мяч», «Мяч – капитану», «Футбольные салки»	2	-	2
45-46		Тема 2.5. «Игры с лазанием и перелазанием» Игры с лазанием и перелазанием, эстафеты. Полоса препятствий	2	-	2
47-48		Тема 2.6. «Игры-аттракционы» Игры-аттракционы. «Два стула и веревочка», «Вращение обручей»,	2	-	2

49-50		Тема 2.7. «Игры на праздниках, переменах». Игры на праздниках, переменах. «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи»	2	1	1
51-52		Тема 2.8. «Игры на местности» Игры на местности. «Казачи-разбойники». «Голубая стрела»,	2	-	2
53-54		Тема 2.9. «Игры на развитие физических качеств» «Игры на развитие физических качеств: силы быстроты, ловкости, выносливости. «Лапта»	2	-	2
55-56		Тема 2.10. Подвижные игры с мячом «Перестрелка», «Два огня»	2	-	2
57-58		Тема 2.11. Упражнения подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым, левым боком. «Мяч в воздухе».	2	-	2
59-60		Тема 2.12. «Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча»	2	-	2
61-62		Тема 2.13. Передачи одной, двумя руками, сверху, снизу, из-за головы. Отработка подачи. Учебно-тренировочная игра в Пионербол	2	-	2
63-64		Тема 2,14. Разметка и оборудование площадки; участники соревнований, время и счет игры	2	-	2
65-66-67-68		Тема 2.15.«Техника игры» Техника игры: отработка ударов по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, ввод мяча из угла.	4	1	3
69-70		Тема 2.16 Учебно-тренировочная игра в мини-футбол	2		2
71-72		Тема 2.17 «Проверка усвоения знаний по подвижным, спортивным играм»	2	1	1

		Тестирование. Комплекс контрольных упражнений по спортивным играм(баскетбол) Подведение итогов. Двигательный режим в дни летних каникул			
		Итого	72	4	68

Календарный учебный график для группы детей 5-6 лет

№ п/п	Дата проведения	Модуль	Тема занятия	Кол-во часов	Т	П
1-2		Модуль 1. «ОФП»	Тема 1.1. Введение. Знакомство. Правила поведения учащихся. Учебный календарный график. Техника безопасности: причины возникновения травматизма, правила поведения в спортзале, на спортплощадке. Питьевой режим. Правила дорожного движения. Безопасный маршрут передвижения «Дом-сад-Дом». Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	2	1	1
3-4			Тема 1.2. «Основы знаний» История зарождения физического воспитания. Общая характеристика по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.д); по направленности воздействия (общеразвивающие и специальные); по режиму работы мышц (динамические, статические); Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, к подбору одежды и инвентаря.	2	1	1
5-6-7-8			Тема 1.3. «Упражнения на развитие физических качеств». Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег «Комбинированная полоса препятствий»	4	1	3
9-10-11			Тема 1.4. «Специальные беговые упражнения» Скоростная работа, бег 30 метров, Круговые, линейные эстафеты. «Салки, различные варианты» Беговые игры	4	-	4

12						
13-14			Тема 1.5. «Специальные прыжковые упражнения» Многоскоки, длина с места, длина с разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки. «Удочка прыжковая».	2	-	2
15-16			Тема 1.6. «Работа с набивными мячами» Различные виды передач, метание набивного мяча из-за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами, «Снайперы»	2	-	2
17-18			Тема 1.7. «Упражнения для развития скоростных способностей» Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости	2	-	2
19-20			Тема 1.8. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей» Спринтерский бег, метания, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания)	2	-	2
21-22-23-24			Тема 1.9.«Упражнения для развития силы» 1.упражнения с весом внешних предметов, 2.упражнения отягощенные весом собственного тела, 3. статические упражнения, 4.упражнения с противодействием партнера.	4	-	4
25-26-27-28			Тема 1.10 . «Упражнения для развития выносливости» Шестиминутный бег, многократное пробегание коротких отрезков 2030 метров, лазание по канату, висы, работа с отягощением.	4	-	4
29-30			Тема 1.11. «Упражнения для развития гибкости» 1.Динамические упражнения без отягощений (наклоны, маховые движения) 2.Динамические упражнения с отягощением 3.Статические упражнения.	2	-	2
31-32			Тема 1.12»Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения»	2	1	1

33-34		Тема 1.13 «Упражнения на развитие ловкости, координации движений» Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Преодоление полосы препятствий, Игры на развитие физических качеств.	2	-	2
35-36		Тема.14. «Будь готов к ГТО » Тестирование. Комплекс контрольных упражнений: Бег 30м; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин), подтягивание на высокой перекладине отжимание из упора лежа.	2	1	1
37-38	Модуль 2. «Подвижные, спортивные игры»	Тема 2.1 Основы знаний Характеристика физического состояния, работы сердца и дыхания, во время выполнения физических упражнений правила дозировки и контроля нагрузки Основные приемы самоконтроля	2	1	1
39-40		Тема 2.2. «Понятие подвижные игры (беговые, с мячом).	2	1	1
40		Техника безопасности при проведении подвижных игр на спортивной площадке, в спортивном зале Правила проведения подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, различные виды салок			
41-42		Тема 2.3. «Игры подготовительные к волейболу» Игры подготовительные к волейболу. «Летучий мяч». «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2
43-44		Тема 2.4 « Игры подготовительные к футболу» Игры подготовительные к футболу «Перехвати мяч», «Мяч – капитану», «Футбольные салки»	2	-	2
45-46		Тема 2.5. «Игры с лазанием и перелазанием» Игры с лазанием и перелазанием, эстафеты. Полоса препятствий	2	-	2
47-48		Тема 2.6. «Игры-аттракционы» Игры-аттракционы. «Два стула и веревочка», «Вращение обручей», «Точный поворот».	2	-	2

49-50		Тема 2.7. «Игры на праздниках, переменах». Игры на праздниках, переменах. «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место».	2	-	2
51-52		Тема 2.8. «Игры на местности» Игры на местности. «Казачи-разбойники». «Голубая стрела», «Чины».	2	-	2
53-54		Тема 2.9. «Игры на развитие физических качеств» «Игры коми-народа на развитие физических качеств: силы быстроты, ловкости, выносливости. «Лапта»,	2	-	2
55-56		Тема 2.10. «Понятие спортивные игры. Пионербол» Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила игры в пионербол. Разметка площадки: участники игры, время и счет игры, замена игроков. Подвижные игры с мячом «Перестрелка», «Два огня»	2	1	1
57-58		Тема 2.11. «Упражнения при обучении игре в пионербол» Упражнения при обучении игре в пионербол: подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым, левым боком. «Мяч в воздухе».	2	-	2
59-60		Тема 2.12. «Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча» Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра в Пионербол (с двумя мячами).	2	-	2
61-62		Тема 2.13.«Работа через сетку» Работа через сетку. Передачи одной, двумя руками, сверху, снизу, из-за головы. Отработка подачи. Учебно-тренировочная игра в Пионербол	2	-	2
63-64		Тема 2,14. «Правила игры в мини-футбол»	2	1	1

		Правила игры в мини-футбол. Разметка и оборудование площадки; участники соревнований, время и счет игры, замена игроков			
65-66-67-68		Тема 2.15.«Техника игры» Техника игры: отработка ударов по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, ввод мяча из угла.	4		4
69-70		Тема 2.16.«Техника игры вратаря» Техника игры вратаря. Техника игры нападающего Техника игры защитника. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол	2		2
71-72		Тема 2.17 «Проверка усвоения знаний по подвижным, спортивным играм» Тестирование. Комплекс контрольных упражнений по спортивным играм(баскетбол) Подведение итогов. Двигательный режим в дни летних каникул Правила поведения на воде.	2	1	1
		Итого	72	7	65

Календарный учебный график для группы детей 6-7 лет

№ п/п	Дата проведения	Модуль	Тема занятия	Кол-во часов	Т	П
1-2		Модуль 1. «ОФП»	Тема 1.1. Введение. Знакомство. Правила поведения учащихся. Учебный календарный график. Техника безопасности: причины возникновения травматизма, правила поведения в спортзале, на спортплощадке. Питьевой режим. Правила дорожного движения. Безопасный маршрут передвижения «Дом-сад-Дом». Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.	2	1	1

3-4		Тема 1.2. «Основы знаний» История зарождения физического воспитания. Общая характеристика по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.д); по направленности воздействия (общеразвивающие и специальные); по режиму работы мышц (динамические, статические); Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями, к подбору одежды и инвентаря.	2	1	1
5-67-8		Тема 1.3. «Упражнения на развитие физических качеств». Отжимания, подтягивание, приседание, поднимание туловища, прыжки, бег «Комбинированная полоса препятствий	4	1	3
9--10-11-12		Тема 1.4. «Специальные беговые упражнения Скоростная работа, бег 30 метров, Круговые, линейные эстафеты. «Салки, различные варианты» Беговые игры	4	-	4
13-14		Тема 1.5. «Специальные прыжковые упражнения» Многоскоки, длина с места, длина с разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки. «Удочка прыжковая».	2	-	2
15-16		Тема 1.6. «Работа с набивными мячами» Различные виды передач, метание набивного мяча из-за головы в положении сидя и полусидя Эстафеты с набивными мячами, «Снайперы»	2	-	2
17-18		Тема 1.7. «Упражнения для развития скоростных способностей» Упражнения на быстроту двигательной реакции, скорость выполнения отдельных упражнений, на улучшение частоты движений, на улучшение стартовой скорости	2	-	2
19-20		Тема 1.8. «Упражнения для развития скоростно-силовых способностей» Спринтерский бег, метания, многократные прыжки через препятствия с акцентом на быстроту отталкивания)	2	-	2

21- 22- 23- 24		Тема 1.9.«Упражнения для развития силы» 1.упражнения с весом внешних предметов, 2.упражнения отягощенные весом собственного тела, 3. статические упражнения, 4.упражнения с противодействием партнера.	4	-	4
25- 26- 27- 28		Тема 1.10. «Упражнения для развития выносливости» Шестиминутный бег, многократное пробегание коротких отрезков 20-30 метров, лазание по канату, висы, работа с отягощением.	4	-	4
29- 30		Тема 1.11. «Упражнения для развития гибкости» 1.Динамические упражнения без отягощений (наклоны, маховые движения) 2.Динамические упражнения с отягощением 3.Статические упражнения.	2	-	2
31- 32		Тема 1.12»Упражнения на формирование осанки, акробатические упражнения»	2	1	1
33- 34		Тема 1.13 «Упражнения на развитие ловкости, координации движений» Упражнения на развитие ловкости, координации движений. Преодоление полосы препятствий, Игры на развитие физических качеств.	2	-	2
35- 36		Тема.14. «Будь готов к ГТО » Тестирование. Комплекс контрольных упражнений: Бег; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на высокой перекладине отжимание из упора лежа.	2	1	1
37- 38	Модуль 2. «Подвижные, спортивные игры»	Тема 2.1 Основы знаний Характеристика физического состояния, работы сердца и дыхания, во время выполнения физических упражнений правила дозировки и контроля нагрузки Основные приемы самоконтроля	2	1	1
39-		Тема 2.2. «Понятие подвижные игры (беговые, с мячом).	2	1	1

40		Техника безопасности при проведении подвижных игр на спортивной площадке, в спортивном зале Правила проведения подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, различные виды салок			
41-42		Тема 2.3. «Игры подготовительные к волейболу» Игры подготовительные к волейболу. «Летучий мяч». «Мяч в воздухе», эстафеты с элементами волейбола.	2	-	2
43-44		Тема 2.4 «Игры подготовительные к футболу» Игры подготовительные к футболу «Перехвати мяч», «Мяч – капитану», «Футбольные салки»	2	-	2
45-46		Тема 2.5. «Игры с лазанием и перелазанием» Игры с лазанием и перелазанием, эстафеты. Полоса препятствий	2	-	2
47-48		Тема 2.6. «Игры-аттракционы» Игры-аттракционы. «Два стула и веревочка», «Вращение обручей», «Точный поворот».	2	-	2
49-50		Тема 2.7. «Игры на праздниках, переменах». Игры на праздниках, переменах. «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Пустое место».	2	-	2
51-52		Тема 2.8. «Игры на местности» Игры на местности. «Казачьи разбойники». «Голубая стрела», «Чины».	2	-	2
53-54		Тема 2.9. « Игры на развитие физических качеств» « Игры на развитие физических качеств: силы быстроты, ловкости, выносливости. «Лапта»,	2	-	2
55-56		Тема 2.10. « «Понятие спортивные игры. Пионербол» Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила игры в пионербол. Разметка площадки: участники игры, время и счет игры, замена игроков. Подвижные игры с мячом «Перестрелка», «Два огня»	2	1	1

57-58		Тема 2.11. «Упражнения при обучении игре в пионербол» Упражнения при обучении игре в пионербол: подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища, передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, после небольших перемещений вправо, влево, вперед, в парах на месте и в движении правым, левым боком. «Мяч в воздухе».	2	-	2
59-60		Тема 2.12. «Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча» Упражнения на овладение техникой ловли, броскам и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра в Пионербол(с двумя мячами).	2	-	2
61-62		Тема 2.13.«Работа через сетку» Работа через сетку. Передачи одной, двумя руками, сверху, снизу, из-за головы. Отработка подачи. Учебно-тренировочная игра в Пионербол	2	-	2
63-64		Тема 2,14. «Правила игры в мини-футбол» Правила игры в мини-футбол. Разметка и оборудование площадки; участники соревнований, время и счет игры, замена игроков	2	1	1
65-66-67-68		Тема 2.15.«Техника игры» Техника игры: отработка ударов по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, ввод мяча из угла.	4	1	3
69-70		Тема 2.16.«Техника игры вратаря» Техника игры вратаря. Техника игры нападающего Техника игры защитника. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол	2		2
71-72		Тема 2.17 «Проверка усвоения знаний по подвижным, спортивным играм» Тестирование. Комплекс контрольных упражнений по спортивным играм(баскетбол) Подведение итогов. Двигательный режим в дни летних каникул Правила поведения на воде.	2	1	1
		Итого	72	8	64

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение - программу ОФП «Сильные и смелые» ведет педагог дополнительного образования, старший преподаватель кафедры спорта и физического воспитания факультета медицинской реабилитации, физической культуры и спорта Института Медицинская академия им СИ Георгиевского при КФУ им ВИ Вернадского, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике Тимофеева С.Н. с 2022 учебного года.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал - 30x15 м.
- мячи волейбольные – 2 шт.
- мячи футбольные-2 шт.
- футбольные ворота-2шт.
- мячи набивные /0.5/- 15 шт.
- сетка волейбольная - 1 шт.
- гимнастические скамейки - 3 шт.
- гимнастические маты - 8 шт.
- гимнастические стенки - 6 пролетов
- скакалки – 20 шт.

Информационное обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- календарный учебный график
- справочная учебно-методическая литература и периодические издания;
- дидактические материалы (методические пособия, разработки игр).

Методическое обеспечение программы

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в воспитательно-образовательном процессе посредством применения следующих *педагогических технологий*:

- *игровые технологии*: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в соревнованиях»), инициативности и общительности (игры на знакомство, конкурсы «Папа, мама и я – спортивная семья», «Праздник наших успехов»); имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету («Если проиграл в соревнованиях...», «Если застала неудача...» и др.);
- *технологии группового обучения*: разделение участников на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности детей, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических, тактических приемов в спортивных играх в

- командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении различных заданий;
- *здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии*: система мер, направленных на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о здоровом питании, профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены, поддержка благоприятного психологического климата в группе);
 - *информационные технологии*: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о спорте)

Формы занятий для реализации программы:

№ п/п	Тип занятия	Форма занятия
1	Усвоение новых знаний и способов действия	Беседа, объяснение с демонстрацией наглядных пособий (показ упражнения (движения) педагогом и детьми, иллюстрация)
2	Комплексное применение знаний и способов действия (занятие закрепления).	Объяснение и работа с использованием карточек для самостоятельной работы, выполнение различных заданий на закрепление.
3	Контроль знаний и способов действия	Тесты, опросы, конкурсы, товарищеские встречи, соревнования

Приемы и методы организации образовательного процесса и воспитательной работы. Для качественной организации образовательного процесса программой предусмотрены следующие приемы и методы:

- *словесные* (объяснение, рассказ, диалог, беседа, обсуждение, замечание, команды, указания, тренинги для выравнивания самооценки, поднятия настроения и снятия напряжения);
- *практические* (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки, наблюдение, представление);
- *наглядные* (показ упражнения (движения) педагогом и детьми, иллюстрация, просмотры выступлений).

Главными из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей детей. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие. Оно строится так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятие проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В *подготовительную часть* входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Учащиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Учащиеся выполняют различные упражнения в групповой, индивидуальной, фронтальной форме, проводятся учебно–тренировочные игры с выполнением различных заданий.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого воспитанника, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Помимо учебно-тренировочных занятий, проводятся различные соревнования по подвижным и спортивным играм, выполнение контрольных заданий. Практикуются занятия совместно с родителями и бывшими учащимися.

В основе занятий лежат общие педагогические принципы, регулирующие воспитательно-образовательный процесс, направленные на удовлетворение потребностей детей в физическом развитии и научно-педагогические принципы:

- комплексный подход к физическому развитию ребенка;
- лично-деятельностный подход к учащимся;
- преемственность и согласованность содержания программы с дополнительными общеобразовательными программами спортивно-технического отдела и программами физкультурно-спортивного цикла образовательных организаций.

Для организации воспитательной работы используются следующие **приемы и методы**:

- методы формирования сознания личности с целью выработки умений анализировать и оценивать свои поступки, действия, поведение в целом. Формирование адекватной самооценки (беседы, разъяснения, дискуссии, пример).
- метод стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение);
- метод педагогической оценки - открытой (одобрение, похвала, замечание).

Формы аттестации по темам или разделам:

- тесты, опросы теоретического материала;
- соревнования

2.4. Список используемой литературы

Для педагога

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: учеб. пособие для студентов ВУЗов / И.С. Барчуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 528с.
2. Габриелян, К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. - М.: ФиС, 2009. – 122 с.
3. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. - 144с.
4. Матвеев, Л.Д. Теория и методика физической культуры; учеб. для инструктора по физ. культуре. - М.: ФиС, 2010. – 543 с.
5. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в ДОУ / П.К. Петров. - М.: Владос-2014. - 448с.

Для детей и родителей

1. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова.- М.: ТЦС Сфер, 2010. - 128с.
2. Москалюк, О.В. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями / О.В. Москалюк. – М.: Учитель, 2012. – 626 с.
3. Мурашкини, И.В. Семейный клуб здоровья / И.В. Мурашкини.- М.: ФиС, 2011. - 129с.
4. Пономарева, И.О. Взаимодействия педагога с семьей - условие повышения интереса детей к физической культуре// Инструктор по физкультуре. – 2011. - №6. -128с.
5. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для дошкольников / Л.А. Смирнова. – М.: Владос, 2010.
6. Ужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у дошкольников / А.А. Ужаловский. – Минск: Народная асвета, 2010. - 88с.
7. Черкасова, И.В. Аэробика: учеб.-метод.пособие / И.В. Черкасова. – М.: Директ-медиа, 2015. – 98 с.
8. Чеснокова, Е.Л. Нордическая ходьба как средство укрепления здоровья: учеб. метод. комплекс / Е.Л. Чеснокова. – М.: Директ-медиа, 2015. – 72с.
9. Щанкин, А.А. Двигательная активность и здоровье человека: учеб. пособие / А.А. Щанкин. – М.: Директ-медиа, 2015. - 80с.
10. Щанкин, А.А. Коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / А.А. Щанкин. – М.: Директ-медиа, 2015. - 92с.

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

	Вид Аттестации/ср ок проведения	Цель	Содержание	Формы и методы оценивания
1	Входной контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Сдача нормативов по ОФП, Приложение № 2	Комплекс контрольных упражнений по ОФП
2	Промежуточная 1 модуль ДЕКАБРЬ	Проверка усвоения знаний по ОФП	Сдача нормативов по ОФП, Приложение № 2 Выявление уровня освоения программного материала после освоения 1 модуля. «Общая физическая подготовка»	Тестирование Комплекс контрольных упражнений по ОФП
3	Промежуточная аттестация АПРЕЛЬ	Проверка усвоения знаний по подвижным, спортивным играм	Сдача нормативов по спортивным играм Приложение № 2 Выявление уровня освоения программного материала после освоения 2 модуля «Подвижные спортивные игры»	Тестирование Комплекс контрольных упражнений по спортивным играм
4	Итоговая аттестация	Проверка знаний по 2 модулям	Эстафеты и подвижная игра	Соревнование

**Физкультурно-спортивная направленность
«ОФП»**

Контрольные задания

Вид контроля – промежуточный

По I модулю: «Общая физическая подготовка».

I. Теоретический материал, ТБ (за каждый правильный ответ-1балл).

- 1.Правила поведения, ТБ в спортивном зале
- 2.Что такое общая физическая подготовка
- 3.Упражнения на «выносливость»...
- 4.Упражнения на «быстроту»...
- 5.Упражнения на «силу»...

II. Практический материал

1. Бег 30 м (сек).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
- 3 .Прыжок в длину с места (см)

п/п	Правильные ответы теоритического материала	Количество баллов
Теоретический материал ,ТБ		
1	Наличие спортивной одежды и обуви. Обязательное выполнение разминки. Выполнение требований преподавателя.	1
2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	1
3	6-минутный бег, удержание в висе на согнутых руках, легкоатлетические кроссы на 1000,2000 м, бег на лыжах на 3 км и более и т д.	1
4	Бег на 20,30 м с хода, на 30,50,60,100 м (на скорость преодоления дистанции) и другие	1
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание лазание по канату, приседания и т.д.	1
Практический материал		
	Бег 30 м (сек) Отжимание (раз) Длина с места(см)	
1	5,5 20 170	9

2	5,6	19	165	6
3	5,8	17	160	3

Всего сумма по уровням освоения материала

Теория	Практика	Всего	Уровень освоения учебного материала
5	9	14	О
3	6	9	Д
1	3	4	Н

Критерии оценки:

«О» – 10- 14 баллов. Полное усвоение учебного материала. Выполнение всех контрольных нормативов и теоретических заданий на отлично.

«Д» – 5 –9 баллов. Учебный материал усвоен. Выполнение контрольных нормативов и теоретических заданий на хорошо. «Н» – менее 5 баллов. Не усвоена существенная часть учебного материала.

Протокол результатов освоения дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы:

«ОФП»

модуль I «Общая физическая подготовка».

Год обучения ____, № группы/ребенка _____

№ п/п	Ф.И. учащегося полностью	Наименование модуля по программе			Общий уровень учебных достижений (О, Д, Н)
		Дата проведения:			
		Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов);	
1.					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе : «О» - чел., __%,
«Д» - чел., __%, «Н» - чел., ____ %

Подпись педагога дополнительного образования

**Физкультурно-спортивная направленность
«ОФП»
Контрольные задания**

Вид контроля – промежуточный

По II модулю: ««Подвижные, спортивные игры»».

1. Теоретический материал, ТБ (за каждый правильный ответ-1балл).

- 1 Т.Б. при проведении занятий по спортивным играм.
- 2.Где и когда зародилась игра в баскетбол?
- 3.Состав баскетбольной команды?
- 4.Назовите виды передач баскетбольного мяча.

II. Практический материал

- 1.Прыжки вверх с места (см)
- 2.Ведение мяча 20м (с)
- 3.Штрафной бросок (из 10 раз)

№ п/п	Правильные ответы	Количество баллов
Теоретический материал		
1.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале. Занимающиеся должны выполнять: гигиенические требования к одежде и обуви, все указания руководителя занятий, хорошую разминку, чтобы разогреть все мышцы и суставы.	1
2.	В конце XIX в., в США	1
3.	12 человек:5 полевых игроков и 7 запасных	1

4.	Двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	1
Практический материал		
1.	1. 35 2. 9,3 3. 3	9
2.	1. 30 2. 9,5 3. 3	6
3.	1. 25 2. 9,8 3. 2	3

Всего сумма по уровням освоения материала

Теория	Практика	Всего	Уровень освоения учебного материала
4	9	13	5
2	6	8	4
1	3	4	3

Критерии оценки:

«5» – 9-13 баллов. Полное усвоение учебного материала. Выполнение всех контрольных нормативов и теоретических заданий на «отлично».

«4» – 4–8 баллов. Учебный материал усвоен. Выполнение контрольных нормативов и теоретических заданий на «хорошо».

«3» – менее 4 баллов. Не усвоена существенная часть учебного материала.

Протокол результатов освоения дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы: «Крепкий орешек»
Модуль II: Подвижные, спортивные игры»

Год обучения ____, № группы/учащегося _____

№ п/п	Ф.И ребенка полностью	Наименование модуля по программе			Общий уровень учебных достижений (О, Д, Н)
		Дата проведения:			
		Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов);	
1.					
2					
3					

4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе : «О» - чел., __%,
«Д» - чел., __%, «Н» - ___ чел., _____ %

Подпись педагога дополнительного образования

3.2. Лист корректировки