

Министерство образования и науки Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области «Детско-юношеская спортивная школа», реализующие дополнительные общеразвивающие программы

Принята на заседании  
методического совета  
от 20.06.2023 г  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник СП-ДЮСШ:  
С. В. Романов  
Распоряжение  
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»  
с. Большая Глушица  
№ 3 от 20.06.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа**

**«Азбука ГТО»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Фирсина Г. А.-  
ст. инструктор-методист

с. Большая Глушица, 2021 г.

## Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ГТО» предназначена для учащихся дошкольного возраста 5-7 лет, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом. В результате обучения дети будут знать - что такое ГТО; уметь - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; иметь навык - приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

### 1. Пояснительная записка

*Направленность программы.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука ГТО» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативными основаниями для разработки данной программы являются:

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- 4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- 5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996- р.
- 6. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификат персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- 10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- 12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- 13. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- 14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- 15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- 16. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.17 № 816.
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

*Актуальность программы* в том, что она является базовой основой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК ГТО утвержденных правительством РФ. Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств прикладных навыков из видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, лыжного спорта.

В рамках программы «Азбука ГТО» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на

формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности.

Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Данная программа предназначена для всех обучающихся, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

*Новизна программы* состоит в том, что она по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план программы состоит из 3 модулей.

Принципиальным отличием программы «Азбука ГТО» от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-оздоровительной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков, возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса. Цель ГТО- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности, улучшение качества жизни граждан Российской Федерации. Одной из задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является– формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств ребенка. В соответствии с ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей 8 здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (ФГОС ДО п. 2.6.) Так что, можно с уверенностью сказать, что целевые ориентиры ФГОС и цели комплекса ГТО тесно взаимосвязаны друг с другом в дошкольном образовании. Подготовка и участие в сдаче норм комплекса ГТО позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к серьезным занятиям спортом. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России. Практическая значимость программы «Азбука ГТО» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Имеет ознакомительный уровень.

*Отличительные особенности программы* состоят в том, что занятия по данной программе способствуют максимальному удовлетворению общечеловеческих потребностей, благодаря разнообразию осваиваемых разделов теоретического и практического характера

(вопросы здорового питания; разнообразные виды гимнастики, упражнения с предметами, подвижные игры и др.).

#### *Педагогическая целесообразность.*

В дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием. Существует мнение, что за семь первых лет – ребенок проходит большой эволюционный путь, который наши предки растянули на века и тысячелетия. Именно, в дошкольном детстве закладываются основы и проблемы всего будущего человека. Исходя, из вышесказанного мы считаем, что одной из ведущих целей стоящих перед педагогами ДООУ является подготовка ребенка к жизни в современном обществе, которая реализуется через одну из видов детской активности - двигательной. Двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО весьма органично вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Кроме того, участие в подобном рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Программа «Азбука ГТО» обеспечивает достижение воспитанниками готовности к обучению в школе, а именно, необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

*Цель программы:* формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни через подготовку и сдачу норм комплекса ГТО I ступени в условиях максимальной насыщенности специфическими для дошкольного возраста видами активности.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

#### обучающиеся:

- расширить, актуализировать знания о комплексе ВФСК «ГТО» и традицией их проведения, символикой;
- сформировать у воспитанников общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; сознательного и ответственного отношения к своему здоровью;
- дать возможность применить на практике полученные знания о комплексе ВФСК «ГТО» через сдачу нормативов (тестов) ГТО.

#### развивающие:

- развивать основные физические качества (силу, скорость, ловкость, гибкость, силовую выносливость, координацию движений), их сочетания;
- развивать творческое воображение в игровых ситуациях, желание участвовать в подвижных играх;
- способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности;
- формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО, поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

#### воспитательные:

- содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности;

- формировать бережное обращение со спортивным инвентарём и оборудованием;
- воспитывать соблюдение требований техники безопасности на занятиях;
- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, стремление к самосовершенствованию и достижения высоких результатов.

*Возраст учащихся.* Программа «Азбука ГТО» адресована обучающимся дошкольного возраста (5-7 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься в объединении и не имеющих медицинских противопоказаний.

*Доступность реализации дополнительной программы:* в программе предусмотрено участие образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

*Сроки реализации.* Программа «Азбука ГТО» рассчитана на 2 года обучения, всего 126 часов год.

*Формы организации занятий:* по группам, индивидуально или всем составом.

*Форма обучения:* очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Используются теоретические (лекции), практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, конкурсы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

*Режим занятий:* занятия по программе «Азбука ГТО» проводятся 3-4 раза (3,5 часа в неделю). Исходя из санитарно-гигиенических норм продолжительность часа занятия (академического часа) для учащихся дошкольного возраста (5-7 лет) – до 45 минут, время перерыва между занятиями от 5 до 10 минут.

*Наполняемость учебных групп:* составляет от 15 до 25 человек.

*Уровень программы:* ознакомительный

*Режим обучения:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

*Ожидаемые результаты:*

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;</li> <li>– проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>– умеют оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p style="text-align: center;"><b>Познавательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеют ориентироваться в различных правилах игр, усваивают информацию, получаемую из различных источников;</li> <li>- владеют навыками ясно, излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Коммуникативные</b></p>

	<p>- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,</p> <p style="text-align: center;"><b>Регулятивные</b></p> <p>- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели; - владеют элементарными навыками планирования своих действий; - умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом нравственных ценностей; - имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности; - умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</p>
<b>Предметные</b>	<p>К окончанию обучения, по дополнительной образовательной программе обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают представление о здоровом образе жизни;</li> <li>- овладевают основами техники всех видов двигательной активности;</li> <li>- осваивают технику и тактику из области «лёгкая атлетика»: бег, метание, наклоны, прыжки;</li> <li>- приобретают начальные знания о правилах соревнований и приобретают навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений из комплекса ВФСК ГТО;</li> <li>- приобретают практические умения в организации самостоятельных занятий физической культурой.</li> </ul>

*Критерии оценки достижения планируемых результатов.*

1. Усвоение теоретических знаний (беседа);
2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой (индивидуальная беседа, коллективная рефлексия);
3. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение).
4. Выполнение нормативов (тестов) ВФСК ГТО для дошкольников (1 ступень).

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

*Знать* - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

*Уметь* - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно

заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

*Иметь навык* - приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

**Формы контроля:** теоретический опрос - май, выполнение нормативов по ГТО - по графику Центра тестирования по месту жительства.

Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

### Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия по возрастной ступени.

## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, трик-ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Содержание комплекса, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Применение навыков
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «Азбука ГТО»**

1 год обучения				
№ модуля	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»	42	10	32
2.	«ФСК ГТО для дошкольников»	42	8	34
3.	«Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»	42	9	33
<b>ИТОГО</b>		126	29	97
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		

2 год обучения				
1.	«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»	42	8	32
2.	«ФСК ГТО для дошкольников»	42	6	36
3.	«Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»	42	9	35
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	Всего:	126	23	103

### **Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1 Платформа Сферум.

2 В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Консультация;
- Практическое занятие;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;

### **3. Учебно-тематический план.**

#### **1 год обучения**

#### **1 модуль. Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности.**

**Цель модуля:** создание условий для приобщения детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Задачи модуля:** - укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей дошкольного возраста;

- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- обучить различным вариантам построения и перестроения (шеренги, колонны; круги);
- обучить базовым двигательным действиям;
- научить восстанавливать дыхание через нос;
- научить играть с пальчиками (пальчиковая гимнастика);
- научить выполнять общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических предметов

**Результат изучения модуля:** Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов и с одним из предметов (ОФП).

## Учебно - тематический план 1 модуля

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»				
1.1	Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка	1	1		Водный мониторинг
1.2	Здоровое питание. Полезные и вредные продукты. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1	1		Коллективная рефлексия
1.3	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов.	9	2	7	Контрольные испытания (ОФП)
1.4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	9	1	8	Контрольные испытания (ОФП)
1.5	Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная	9	2	7	Демонстрация
1.6	Подвижные спортивные игры.	10	2	8	Наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью.
1.7	Подведение итогов.	3	1	2	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.
	Итого	42	10	32	

### Содержание программы

**Тема № 1.1.** Теория. Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила безопасности во время занятий и в быту. Понятие о здоровье. Режим дня. Утренняя зарядка

Занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на стадионе. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика. Водный мониторинг.

**Тема № 1.2.** Т е о р и я . Здоровое питание. Полезные и вредные продукты.

Физическое развитие человека. Влияние физкультуры и спорта на организм. Правила питания при занятии спортом. Самые полезные продукты. Вредные продукты.

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Влияние природных факторов на организм человека.

Практика. Коррективная рефлексия.

**Тема № 1.3.** Теория. Требования техники безопасности на занятиях.

Практика. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов

- Строевые упражнения. Команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Равнение в шеренгу. Команда «смирно» и «вольно».
- Простейший расчет на «первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две.
- Виды строя: в одну, в две шеренги, в три, в колонну по одному, по два. (1 час). Перестроение из одной шеренги в две. Простейший расчет на «первый-второй»- «третий». Перестроения
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. (1 час).
- Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами.

- Построение в три колонны, размыкание и смыкание приставными шагами в стороны.
- Поворот на углу зала во время движения.
- Повороты на месте направо и налево по счету.
- Остановка после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи.

- Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения

Упражнения для мышц ног, таза из различных исходных положений.

- Упражнения (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки

Упражнения для всех групп мышц.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища. Упражнения на гимнастической стенке. Комплекс упражнений по ОФП без предметов.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.

- «Меткие стрелки». Наклоны в стороны. Выпады. «Носочек прыгает», «Колечко», Прыжки, «Пружинка» Чередование с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Тема 1.4.** Теория. Требования техники безопасности на занятиях.

Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами Упражнения с гимнастической палкой (или сложенной вчетверо скакалкой).

- Стойка на носках. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги

Упражнения с малым мячом.

- Упражнения для рук. Повороты вправо- влево. Наклоны к ногам. Приседания. Передача и катание мяча. Прыжки вокруг мяча на двух ногах

Упражнения с обручем.

- Основная, средняя и широкая стойка; обруч впереди, за плечами, за спиной. Повороты влево, вправо. Наклоны вверх, вниз. Упражнения лёжа на спине, на животе.

Упражнения на гимнастической скамейке.

- Основная стойка боком к скамейке. Наклоны головы вправо, влево, вниз. «Ножницы» руками, повороты вправо, влево, вниз. Наклоны к правой и левой ноге. Прыжки на двух ногах около скамейки

Общеразвивающие упражнения в парах.

- Стоя лицом друг к другу, наклоны, пороты, приседания. Средняя и широкая стойка лицом друг к другу, повороты, пружинистые наклоны, приседания.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, малым мячом, обручем.

1. «На носок».
2. Наклоны в стороны, вниз, приседания.
3. «Выпрями ноги», «Вставай», «Лодочка».
4. Махи ногами.
5. Прыжки на двух ногах через предмет, положенную на пол, чередование с ходьбой скользящим шагом по палке.

**Тема 1.5. Теория. Требования техники безопасности на занятиях.**

**Практика.**

Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная.

- Пальчиковая гимнастика. Разминки пальцев: сгибания и разгибания; манипулирование пальцами. Использование обеих рук, движение десяти пальцев по-разному. Обыгрывание персонажей с помощью пальцев обеих рук. Повторение за педагогом текстов и движений.

- Игра «Этот пальчик». (Пальцы разомкнуты. Поочередно загибаются все пальцы, начиная с большого пальца. Пальцы крепко сжаты в кулак, затем кулак энергично разжимается, пальцы разомкнуты).

- Игра «Ну-ка, братцы, за работу!». (Пальцами правой руки поочередно загибаем пальцы левой руки, начиная с большого пальца).

Суставная гимнастика.

- Общеукрепляющая гимнастика для детей. Образное представление выполняемых упражнений, круги. Зарядка для детей «Будем прыгать и скакать», «А часы идут, идут», «Вместе по лесу идём», «В понедельник».

Дыхательная гимнастика.

- Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Общие рекомендации при выполнении упражнений. Последовательность дыхательных упражнений.

- Игра «Жук». ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у – сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

- Игра «Петушок». ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

- Игра «Ворона». ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох – разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

- Игра «Паровозик». Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

- Игра «Дровосек». (Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком 6-8 раз.

- Игра «Сердитый ежик». Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик

во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком 3-5 раз.

Тема 1. 6. Теория. Требования техники безопасности на занятиях.

Практика. Подвижные спортивные игры.

- «Горелки» Ход игры: Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

- «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три – беги!» С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева., стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли. Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

- «Коршун и наседка».

Ход игры: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

- «Перемена мест»

Ход игры: Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

2 вариант. Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.

- «Бег шеренгами» Ход игры: Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями.

2 вариант. Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например, те, кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

По одной игре, ранее изученной, педагог включает в каждое занятие 1 модуля.

Тема 1.7. Подведение итогов. Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

## **2 модуль. ВФСК ГТО для дошкольников: от теории к практике**

**Цель модуля:** создание условий для формирования умений по выполнению физических упражнений (тестов) ВФСК ГТО.

**Задачи модуля:** - изучить теоретический материал о ВФСК ГТО и видах обязательных испытаний (тестов);

- обучить правилам безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми;
- научить выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами из комплекса ГТО; - обучить правилам подвижных игр.
- обучить правилам и технике выполнения правильной ходьбы и бега;
- научить метать теннисный мяч в цель;
- научить прыжкам в длину с места.

**Результат изучения модуля:** Выполнение упражнений (тестов) из комплекса ВФСК ГТО.

### Учебно - тематический план модуля

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
2	«ВФСК ГТО для дошкольников»				
2.1	Что такое ГТО. Ступени, тестовые испытания; значки.	2	1	1	Беседа, демонстрация
2.2	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	22	4	18	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
2.3	Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная	6	1	5	Демонстрация
2.4	Подвижные спортивные игры	9	1	8	Наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью
2.5	Подведение итогов.	3	1	2	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.
	<b>Итого:</b>	<b>42</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	

### Содержание программы.

**Тема № 2.1.** Теория. Что такое ВФСК ГТО. Из истории становления ГТО. Ступени ГТО. Значки ГТО

**П р а к т и к а .** Тестовые испытания (нормативы для дошкольников). Просмотр видеороликов правильного выполнения тестовых испытаний. Демонстрация выполнения тестов педагогом.

**Тема № 2.2.** Теория. Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

**Практика.** Упражнения на развитие силы.

- сгибание и разгибание рук,
- подтягивание к низкой и высокой перекладине,
- прыжки с места.

Упражнения на развитие скоростных качеств.

- челночный бег 3x10 м. (сек.); - бег на 30 м. (сек.)
- поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.)

Упражнения на развитие гибкости.

- наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).

Упражнения на развитие выносливости.

- смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.).

Упражнения на развитие координации, равновесия, меткости.

- метание теннисного мяча в цель,
- ходьба по гимнастической скамье,
- прыжки через скакалку,
- выполнение упражнения «Ласточка».

### **Тема № 2.3. Теория. Ознакомление с гимнастикой: пальчиковая, суставная, дыхательная.**

Практика. Пальчиковая гимнастика.

- Игра «Прятки» Энергично сжимаем и разжимаем кулачки и показываем ладошки).
- Игра «На поляне». (Текст сопровождается демонстрацией: изображаем дом, замок, ворота).
- Игра «На прогулку». (Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца, ритмично разжимаем и сжимаем все пальцы вместе).
- Игра «По грибы». (Пальцы сжаты в кулак, затем поочередно отгибаем).

Суставная гимнастика.

- Комплекс №1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. Упражнения без предметов.
- Комплекс №2. Игровое упражнение "Быстро в колонну!" Упражнения с малым мячом. Игра "Совушка".
- Комплекс №3. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу педагога.

Упражнения с флажками.

- Комплекс № 4. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).

Упражнения с обручем. Ходьба в колонне по одному.

Дыхательная гимнастика.

- Игра «Качели». Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.
- Игра «Дерево на ветру». ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.
- Игра «Надуй шарик». ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» -хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### **Тема № 2.4. Теория. Что такое подвижные спортивные игры. Техника безопасности при игре.**

Практика.

- «Веревочка». Ход игры: На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу:

«Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

2 вариант: Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка дети бегают вокруг стульев, как только музыка остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот кто сделал первый победил.

- «Эстафета парами» Ход игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

- «Прыгни - присядь». Ход игры: Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение группировки, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются. Подпрыгивать вверху толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.

- «Прыжковая эстафета». Ход игры: Дети встают в колонны и продвигаются вперёд разными видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набивными мячами в руках, боком. В конце продвижения дать задание – выпрыгнуть вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

2 вариант. Можно комбинировать задания: в одну сторону прыгать на правой ноге, а в другую – на левой; с мячом, зажатым между коленями, обратно голенью.

**Тема 2. 5.** Подведение итогов. Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

### **3 модуль. Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика.**

**Цель модуля:** создание условий для совершенствования физической и технической подготовленности; стремление успешно выполнить тесты ГТО.

**Задачи модуля:** отработка навыков:

- правильной ходьбы и бега;
- метание теннисного мяча в цель;
- прыжков в длину с места.

Реализация этого модуля направлена на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Данный модуль состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

### Учебно - тематический план модуля

№ п / п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>3.</b>	<b>«Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»</b>				
3.1	Правила ТБ при выполнении упражнений. Лёгкая атлетика.	12	4	8	Беседа, демонстрация
3.2	Прыжки.	11	3	8	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
3.3	Метание мяча. Техника метания.	11	2	9	Демонстрация
3.4	Подвижные спортивные игры.	7	1	6	Наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью
3.5	Подведение итогов.	3	1	2	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.
	<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	

**Тема № 3.1.** Теория. Правила ТБ при выполнении упражнений. Легкая атлетика. Содержание упражнений по технике бега. Требования к технике бега.

Практика. Беговые упражнения.

Бег, отводя назад согнутые ноги в коленях, поднимая вперед прямые ноги, бег прыжками. Бег в медленном и среднем темпе. Бег «вприпрыжку», наперегонки, с препятствиями на 20—30 см.

Бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой; прыжками). Бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см.

Бег из разных стартовых положений, бег на скорость - дистанция 30 м. Медленный бег в течение 2—3 мин.

Челночный бег (5 раз по 10 м).

Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый. Ходьба с мешочком (вес 1 кг) на голове с выполнением различных заданий, ходьба по шпалам, ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Шаг конькобежца.

Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м. Выполнение правильной техники бега. Упражнения для развития ловкости, быстроты движений, глазомера.

**Тема № 3.2.** Теория. Прыжки. Техника безопасности.

Практика. Прыжковая техника. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Освоение техники прыжка. Исходное положение перед прыжком. Подготовка к отталкиванию, Отталкивание, полёт и приземление.

Прыжок в длину с разбега. ( 5часов; 1час теория, 4 часа-практика).

Определение скоростно-силовых возможностей. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки через кружащуюся длинную скакалку, выполняя различные задания. Прыжки с поворотами.

**Тема № 3.3. Теория.** Метание мяча. Техника метания.

**Практика.** Упражнения с мячом (теннисным).

Метание мяча одной рукой в землю у самых ног, метать мяч в кружок диаметром 50—60 см, начерченный на земле, в катящийся мимо обруч.

Упражнения с мячом. Подбрасывание мяча Подбрасывание мяча левой рукой, коснуться руками земли и поймать мяч правой рукой. Стоя в круге, передавать друг другу мяч среднего размера, подбивая его, как при игре в волейбол.

Техника метания мяча. Держание мяча, замах, бросок.

Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров). Определение количества попаданий. Техника выполнения.

**Тема № 3.4. Теория.** Техника безопасности при подвижных спортивных играх.

**Практика.** Игра «Перелёт птиц». Ход игры: На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.

2 вариант. При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

Эстафеты без предметов. Бег. Спортивная ходьба. Прыжки: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног). Ходьба или бег с различными движениями рук. Подражание зверям и птицам.

Эстафеты в парах. Бег «паука», на руках, «на трех ногах, «чехарда», бег в обруче.

Эстафеты со скакалкой. Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.

Игра «Переправа». Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д. Команды по одному переправляются на противоположную сторону.

Игра «Бочком». Ход игры: Дети становятся в колонну на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу воспитателя дети прыгают боком все в одну сторону. Сохранится ли при этом колонна? 2 вариант. Стоя в колонне, рассчитываются на первый второй.

По сигналу первые номера прыгают боком вправо, вторые влево.

«Школа мяча». Ход игры.

- Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.
- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
  - Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

**Тема 3.5. Итоговое занятие.** Игровая спортивный квест. Подведение итогов учебного года.

## 2 год обучения

### 1 модуль. Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности.

**Цель модуля:** создание условий для приобщения детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Задачи модуля:** - укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей дошкольного возраста;

- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- обучить различным вариантам построения и перестроения (шеренги, колонны; круги);
- обучить базовым двигательным действиям;
- научить восстанавливать дыхание через нос;
- научить играть с пальчиками (пальчиковая гимнастика);
- научить выполнять общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических предметов

**Результат изучения модуля:** Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предметов и с одним из предметов (ОФП).

#### Учебно - тематический план модуля «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№ п / п	Наименование темы	Все го	Те о р и я	Пр ак т и ка	Форма контроля
1	<b>Введение в программу.</b> Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка	1	1		Водный мониторинг
2	Здоровое питание. Полезные и вредные продукты. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1	1		Коллективная рефлексия
3	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов.	10	2	8	Контрольные испытания (ОФП)
4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	9	2	7	Контрольные испытания (ОФП)
5	Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная	9	2	7	Демонстрация
6	Подвижные спортивные игры.	10	2	8	Наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью.

7	Подведение итогов.	3	1	2	Тестирование . Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.
	<b>Итого</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	

### **Теоретический блок. Введение в программу (2 часа)**

#### **Тема № 1. Здоровый образ жизни. Правила безопасности во время занятий и в быту.**

##### **Понятие о здоровье. Режим дня. Утренняя зарядка (1час).**

Занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на стадионе. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

#### **Тема № 2. Здоровое питание. Полезные и вредные продукты (1 час).**

Физическое развитие человека. Влияние физкультуры и спорта на организм. Правила питания при занятии спортом. Самые полезные продукты. Вредные продукты.

**Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.** Влияние природных факторов на организм человека.

#### **Тема № 3. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов (всего 10 часов; 2-теория, 8-практика)**

##### **3.1. Строевые упражнения. (1,5 часа: 0.5ч. - теория, 1 ч. практика).**

Команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Равнение в шеренгу. Команда «смирно» и «вольно». Простейший расчет на «первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две.

**3.2. Виды строя: в одну, в две шеренги, в три, в колонну по одному, по два. (1час).** Перестроение из одной шеренги в две. Простейший расчет на «первый-второй»- «третий». Перестроения

**3.3. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. (1час).**

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**3.4. Упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами. (1,5 часа: 0,5 часа - теория, 1час. - практика.)**

Построение в три колонны, размыкание и смыкание приставными шагами в стороны. Поворот на углу зала во время движения. Повороты на месте направо и налево по счету. Остановка после ходьбы всем одновременно.

**3.5. Общеразвивающие гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи. (1час.)**

Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения

**3.6. Упражнения для мышц ног, таза из различных исходных положений (1 час).** Упражнения (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки

### **3.7. Упражнения для всех групп мышц. (2 часа: 1 час - теория, 1 час. - практика.)**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног.

Упражне

ния для шеи и туловища. Упражнения на гимнастической стенке. Комплекс упражнений по ОФП без предметов

Практические занятия. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.

1. «Меткие стрелки». Наклоны в стороны. Выпады. «Носочек прыгает», «Колечко», Прыжки, «Пружинка» Чередование с дыхательными упражнениями или ходьбой.

### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами (всего-9 часов; теория -2 часа, 67час. - практика).**

#### **4.1. Упражнения с гимнастической палкой (или сложенной вчетверо скакалкой) ( 1,5 часа: 0,5 часа - теория, 1час. – практика).**

Стойка на носках. Наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги

#### **4.2. Упражнения с малым мячом. (1,5 часа: 0,5 часа - теория, 1час. – практика).**

Упражнения для рук. Повороты вправо- влево. Наклоны к ногам. Приседания. Передача и катание мяча. Прыжки вокруг мяча на двух ногах

#### **4.3. Упражнения с обручем. (2 часа: 1 час - теория, 1час. – практика).**

Основная, средняя и широкая стойка; обруч впереди, за плечами, за спиной. Повороты влево, вправо. Наклоны вверх, вниз. Упражнения лёжа на спине, на животе

#### **4.4. Упражнения на гимнастической скамейке. (2часа: 1 час- теория, 1 час- практика).**

Основная стойка боком к скамейке. Наклоны головы вправо, влево, вниз. «Ножницы» руками, повороты вправо, влево, вниз. Наклоны к правой и левой ноге. Прыжки на двух ногах около скамейки

#### **4.5. Общеразвивающие упражнения в парах. (2 часа- практика).**

Стоя лицом друг к другу, наклоны, повороты, приседания. Средняя и широкая стойка лицом друг к другу, повороты, пружинистые наклоны, приседания

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, малым мячом, обручем.

4. «На носок».

5. Наклоны в стороны, вниз, приседания.

6. «Выпрями ноги», «Вставай», «Лодочка».

6. Махи ногами.

7. Прыжки на двух ногах через предмет, положенную на пол, чередование с ходьбой скользящим шагом по палке.

### **Тема 5. Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная (всего-9 часов; теория - 2 часа, 7 час. - практика).**

#### **7.1. Пальчиковая гимнастика. ( 2,5 часа: 0,5 часа - теория, 1,5 час. – практика).**

Разминки пальцев: сгибания и разгибания; манипулирование пальцами. Использование обеих рук, движение десяти пальцев по-разному Обыгрывание персонажей с помощью пальцев обеих рук. Повторение за педагогом текстов и движений.

**Игра «Этот пальчик».** (Пальцы разомкнуты. Поочередно загибаются все пальцы, начиная с большого пальца. Пальцы крепко сжаты в кулак, затем кулак энергично разжимается, пальцы разомкнуты).

**Игра «Ну-ка, братцы, за работу!».** (Пальцами правой руки поочередно загибаем пальцы левой руки, начиная с большого пальца).

**7.2. Суставная гимнастика. (3,5 часа: 0,5 часа - теория, 2,5 час. – практика).**  
Общеукрепляющая гимнастика для детей. Образное представление выполняемых упражнений, круги. Зарядка для детей «Будем прыгать и скакать», « А часы идут, идут», «Вместе по лесу идём», «В понедельник».

**7.3. Дыхательная гимнастика. (3 часа: 1 час - теория, 2 часа. – практика).**  
Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Общие рекомендации при выполнении упражнений. Последовательность дыхательных упражнений.

**Игра «Жук».** ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у – сказал крылатый жук, посижу и пожужду».

**Игра «Петушок».** ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Игра «Ворона».** ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

**Игра «Паровозик».** Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

**Игра «Дровосек».** (Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком 6-8 раз.

**Игра «Сердитый ежик».** Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком 3-5 раз.

## **Тема 6. Подвижные спортивные игры (всего 10 часов: 2 часа - теория, 8 часов- практика).**

**6.1. «Горелки»** Ход игры: Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо – птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три – беги!» С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева., стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли. Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

### **6.2. «Коршун и наседка».**

Ход игры: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

### **6.3. Чья колонна быстрее построится?»**

Ход игры: Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например, шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегут в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

**6.4. «Бег шеренгами»** Ход игры: Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят наземле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями.

2 вариант. Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например, те, кто наступает, могут брать друг друга под руги, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

По одной игре, ранее изученной, педагог включает в каждое занятие 1 модуля.

**Тема 7. Подведение итогов (всего 3 часа: 1 час - теория, 2 часа - практика).** Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

## 2 модуль. ВФСК ГТО для дошкольников: от теории к практике

**Цель модуля:** создание условий для формирования умений по выполнению физических упражнений (тестов) ВФСК ГТО.

**Задачи модуля:** - изучить теоретический материал о ВФСК ГТО и видах обязательных испытаний (тестов);

- обучить правилам безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми;
- научить выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами из комплекса ГТО; - обучить правилам подвижных игр.
- обучить правилам и технике выполнения правильной ходьбы и бега;
- научить метать теннисный мяч в цель;
- научить прыжкам в длину с места.

**Результат изучения модуля:** Выполнение упражнений (тестов) из комплекса ВФСК ГТО.

### Учебно - тематический план модуля «ВФСК ГТО для дошкольников»

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Что такое ГТО. Ступени, тестовые испытания; значки.	2	1	1	Беседа, демонстрация
2	Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	22	2	20	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)

3	Гимнастика: пальчиковая, дыхательная, суставная	6	1	5	Демонстрация
4	Подвижные спортивные игры	9	1	8	Наблюдение за самостоятельно игровой деятельностью
5	Подведение итогов.	3	1	2	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.
	<b>Итого:</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

### Теоретический блок. ВФСК для дошкольников (2 часа)

**Тема № 1. Что такое ВФСК ГТО.** Из истории становления ГТО. Ступени ГТО.

Значки ГТО (2 часа; 1 час- теория, 1 час-практика)

**1.1. Тестовые испытания (нормативы для дошкольников).** Просмотр видеороликов правильного выполнения тестовых испытаний. Демонстрация выполнения тестов педагогом.

**Тема № 2. Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО . (22 часа; 2 часа - теория, 20 часов-практика)**

**2.1. Упражнения на развитие силы (4,5 часа; 1 час-теория, 3,5 часа- практика)**

- сгибание и разгибание рук,
- подтягивание к низкой и высокой перекладине,
- прыжки с места.

**2.2. Упражнения на развитие скоростных качеств (4,5 часа; 1 час-теория, 3,5 часа-практика)**

- челночный бег 3x10 м. (сек.); - бег на 30 м. (сек.)
- поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.)

**2.3. Упражнения на развитие гибкости (3,5 часа; 0,5 часа, 3 часа- практика)**

- наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).

**2.4. Упражнения на развитие выносливости (3,5 часа; 0,5 часа, 3 часа практика)**

- смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.).

**2.5. Упражнения на развитие координации, равновесия, меткости (6 часов 1 час-теория, 5 часов-практика).**

- метание теннисного мяча в цель,
- ходьба по гимнастической скамье,
- прыжки через скакалку,
- выполнение упражнения «Ласточка».

**Тема № 3. Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная (6 часов, 1 час-теория, 5 часов-практика)**

**3.1. Пальчиковая гимнастика ( 2 часа-практика)**

**Игра «Прятки»** Энергично сжимаем и разжимаем кулачки и показываем ладошки). **Игра «На поляне».** (Текст сопровождается демонстрацией: изображаем дом, замок, ворота). **Игра «На прогулку».** (Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца, ритмично разжимаем и сжимаем все пальцы вместе).

**Игра «По грибы».** ( Пальцы сжаты в кулак, затем поочередно отгибаем).

### **3.2. Суставная гимнастика (1 час-теория, 2 часа-практика)**

**Комплекс №1.** Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную. Упражнения без предметов.

**Комплекс №2.** Игровое упражнение "Быстро в колонну!"

**Упражнения с малым мячом.** Игра "Совушка".

**Комплекс №3.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу педагога.

**Упражнения с флажками.**

**Комплекс № 4.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону.

Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).

**Упражнения с обручем.** Ходьба в колонне по одному.

### **3.3. Дыхательная гимнастика (1 час-практика)**

**Игра «Качели».** Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.

**Игра «Дерево на ветру».** ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### **Тема № 4. Подвижные спортивные игры (9 часов, 1 час теория, 8 часов-практика)**

**4.1. «Догони соперника».** Ход игры: Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

**4.2. «Второй лишний».** Ход игры: Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается

догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка.

Если он вбежал в круг и встал пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями. Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

2 вариант. Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».

**4.3. «Веревочка».** Ход игры: На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу:

«Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

2 вариант: Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка дети бегают вокруг стульев, как только музыка остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот кто сделал первый победил.

**4.4. «Эстафета парами»** Ход игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

**4.5. «Прыгни - присядь».** Ход игры: Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от

колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение группировки, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются. Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.

**Тема 5. Подведение итогов (всего 3 часа: 1 час - теория, 2 часа -практика).** Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

### **3 модуль. Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика.**

**Цель модуля:** создание условий для совершенствования физической и технической подготовленности; стремление успешно выполнить тесты ГТО.

**Задачи модуля:** отработка навыков:

- правильной ходьбы и бега;
- метание теннисного мяча в цель;
- прыжков в длину с места.

Реализация этого модуля направлена на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Данный модуль состоит из тем тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

#### **Учебно - тематический план модуля «Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»**

<b>№ п / п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Правила ТБ при выполнении упражнений. Лёгкая атлетика.	11	2	9	Беседа, демонстрация
2	Прыжки.	10	3	7	Контрольные испытания (упражнения из комплекса ГТО)
3	Метание мяча. Техника метания.	10	2	8	Демонстрация
4	Подвижные спортивные игры.	10	1	9	Наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью
	Подведение итогов.	3	1	2	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.
	<b>Итого</b>	<b>44</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	

**Тема №1. Правила ТБ при выполнении упражнений. Легкая атлетика. Содержание упражнений по технике бега. Требования к технике бега. (11 часов, 2 часа-теория, 9 часов-практика).**

**1.1. Беговые упражнения. (2,5 часа, 1 час-теория, 1,5 часа-практика)**

Бег, отводя назад согнутые ноги в коленях, поднимая вперед прямые ноги, бег прыжками. Бег в медленном и среднем темпе. Бег «вприпрыжку», наперегонки, с препятствиями на 20—30 см.

**1.2. Бег в сочетании с другими движениями (2,5 часа, 1 час-теория, 1,5 часа-практика)** (ведение мяча, со скакалкой; прыжками). Бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см.

**1.3. Бег из разных стартовых положений, бег на скорость - дистанция 30 м. (2,5 часа, 1 час-теория, 1,5 часа-практика)** Медленный бег в течение 2—3 мин.

**1.4. Челночный бег (5 раз по 10 м). (2,5 часа, 1 час-теория, 1,5 часа-практика)** Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый. Ходьба с мешочком (вес 1 кг) на голове с выполнением различных заданий, ходьба по шпалам, ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Шаг конькобежца.

**1.5. Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м. (2 часа, практика).** Выполнение правильной техники бега. Упражнения для развития ловкости, быстроты движений, глазомера.

**Тема № 2. Прыжки. (10 часов, 3 часа-теория, 7 часов-практика).**

**2.1. Прыжковая техника. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ( 6 часов; 2 часа-теория, 4 часа-практика).**

Освоение техники прыжка. Исходное положение перед прыжком. Подготовка к отталкиванию, Отталкивание, полёт и приземление.

**2.2. Прыжок в длину с разбега. ( 5 часов; 1 час-теория, 4 часа-практика).**

Определение скоростно-силовых возможностей. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки через кружащуюся длинную скакалку, выполняя различные задания. Прыжки с поворотами.

**Тема № 3. Метание мяча. Техника метания (10 часов, 2 часа-теория, 8 часов-практика).**

**3.1. Упражнения с мячом (теннисным). ( 3 часа; 1 час-теория, 2 часа-практика).**

Метание мяча одной рукой в землю у самых ног, метать мяч в кружок диаметром 50—60 см, начерченный на земле, в катящийся мимо обруч.

**3.2. Упражнения с мячом. Подбрасывание мяча ( 3 часа; 1 час-теория, 2 часа-практика).** Подбрасывание мяча левой рукой, коснуться руками земли и поймать мяч правой рукой. Стоя в круге, передавать друг другу мяч среднего размера, подбивая его, как при игре в волейбол.

**3.3. Техника метания мяча. ( 3 часа; 1 час-теория, 2 часа-практика).** Держание мяча, замах, бросок.

**3.4. Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров). ( 2 часа-практика).**

Определение количества попаданий. Техника выполнения.

**Тема № 4. Подвижные спортивные игры (всего- 8 часов, 1 час-теория. 7ч. –практика).**

**4.1. Игра «Перелёт птиц».** Ход игры: На одном конце зала находятся дети – они птицы. Надругом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там.

Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.

2 вариант. При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

**4.2. Эстафеты без предметов.** Бег. Спортивная ходьба. Прыжки: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног). Ходьба или бег с различными движениями рук. Подражание зверям и птицам.

**4.3. Эстафеты в парах.** Бег «паука», на руках, «на трех ногах», «чехарда», бег в обруче.

**4.4. Эстафеты со скакалкой.** Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.

**4.5. Игра Переправа.** Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д. Команды по одному переправляются на противоположную сторону.

**Тема 5. Подведение итогов** (всего 3 часа: 1 час - теория, 2 часа - практика). **Тестирование.** Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень. Подведение итогов учебного года.

### **Ресурсное обеспечение программы.**

#### *Информационно-методическое обеспечение программы.*

Структура основной деятельности по внедрению ГТО в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

I. Вводная часть занятия: разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.

II. Основная часть занятия: общеразвивающие упражнения, музыкально – ритмические движения, подвижные игры.

III. Заключительная часть занятия: упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Для определения готовности детей подготовительной группы к усвоению Программы необходимо проводить мониторинг физической подготовки воспитанников. Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей; проводится мониторинг два раза в год (вводный и итоговый). Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме.

На протяжении всего периода обучения проводятся спортивные соревнования, они повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

### *Применяемые технологии и средства обучения.*

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения; игровые технологии.

Средства обучения- визуальные: таблицы, аудиовизуальные: видеоролики.

### *Кадровое обеспечение программы.*

Для реализации программы необходим следующий кадровый состав:

педагог дополнительного образования – 1 человек; (воспитатель, инструктор по физическому воспитанию).

### *Материально-техническое обеспечение.*

Занятия по программе проводятся на базе дошкольных организаций (детский сад). Занятия организуются в физкультурном зале и на спортивной площадке, соответствующих СанПиН и техники безопасности.

В физкультурном зале имеется следующее учебное оборудование: спортивный инвентарь: маты, мячи (малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, скакалки; технические средства обучения (ноутбук, проектор, колонки).

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям ребенка. Важно обеспечить безопасность физкультурного оборудования.

## **Список используемой литературы**

### **Для педагогов:**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦСфера, 2018.
2. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:«Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.:Просвещение, 1986. – 128 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера,2015г.
5. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2014г.
6. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д»,2017г.

### **Список интернет –ресурсов:**

1. [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

**Использование электронных образовательных ресурсов и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ**

- **Официальные ресурсы образовательного содержания**
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
- Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
- Сайт федеральных образовательных стандартов <http://standart.edu.ru/>
- Образовательные ресурсы сети Интернет <http://www.catalog.iot.ru>

## Приложение

### Календарный учебный график программы «Азбука ГТО»

№ п / п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»</b>							
1	01.09.2023	14.00-14.45	1	Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила безопасности во время занятий и в быту. Понятие о здоровье. Режим дня. Утренняя зарядка	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	04.09.2023	14.00-14.45	1	Здоровое питание. Полезные и вредные продукты	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
3	05.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Строевые упражнения. Простейший расчет на «первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две. П/и «Найди свою пару»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Дыхательная гимнастика «Насос»			
4	06.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Строевые упражнения. Простейший расчет на «первый- второй». Перестроение из одной шеренги в две. П/и «Найди свою пару» Дыхательная гимнастика «Насос»	Тренировка	спортивный зал.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	08.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение из одной шеренги в две. Простейший расчет на «первый-второй»- «третий». П/и « Не попади в болото» Игра «Петушок»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	11.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение. Сомкнутый и разомкнутый строй. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. П/и «Веселые ребята» Суставная гимнастика «А часы идут»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	12.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Построение в три колонны, размыкание и смыкание приставными шагами в	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				стороны. П/и «Чья колонна быстрее построится» Дыхательная гимнастика «Плечики»			
8	15.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение. ОРУ в парах. П/и «Ловишки с лентами» Дыхательная гимнастика «Дровосек»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	18.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение ОРУ без предметов П/и «Перемена мест» Игра «Ну-ка братцы за работу»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	19.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение. Упражнения с гимнастической палкой П/и «Найди свое место» Игра «Ворона»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	20.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение. Упражнения с малым мячом П/и «Ловишки Игра «Паравозик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	22.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение Упражнения с обручем П/и «Совушка» Игра «Дровосек»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	25.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение Упражнения на гимнастической скамейке П/и «Коршун и населка» Игра «Сердитый ежик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

14	26.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. ОРУ в парах. Игра «Этот пальчик» П/и «Горелки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	29.09.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение в 3 колонны. ОРУ без предметов. П/и «Бездомный заяц», Эстафета «Пингвин»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	02.10.2023	14.00-14.45		Разминка. Перестроение. ОРУ с фитболами. П/и «Хитрая лиса», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	03.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение в 4 колонны. ОРУ с фитболами. «П/и «Ловишки», эстафета «Передай мяч».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	04.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Построение в колонну по два. ОРУ с мячами. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Ежик».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	06.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Перестроение в колонны по два. ОРУ с скакалкой П/и «Караси и щука». Эстафета «Невесомость»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	09.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение, ОРУ с мячом. П/и «Мышеловка». Пальчиковая гимнастика «Жили были зайчики»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

21	10.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Построение в колонну по два. ОРУ с гимнастической палкой. П/и «Караси и щука» Игра «Найди гнездо»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	13.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Построение в колонну по одному. ОРУ с кеглями. П/и «Охотники и зайцы». М/и «Карлики и великаны»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	16.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение в колонны по четыре ОРУ с кеглями. П/и «Лиса и зайцы» М/и «Ровным кругом»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	17.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение в колонны по три, ОРУ без предметов. П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	18.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба змейкой, по кругу. ОРУ с гимнастической палкой П/и «Пустое место». Эстафета «Самый быстрый»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	20.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построение в две шеренги, ОРУ с обручем. П/и «Ловишки» М/и «Затейники»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	23.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построение в три шеренги, ОРУ с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				обручем. П/и «Веселый счет» М/и «Удочка»			умений и навыков, наблюдение
28	24.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построение в три шеренги, ОРУ с без предметов. П/и «Веселый счет» Пальчиковая гимнастика «Домик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	27.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построение в круг, ОРУ в парах. П/и «Не попади в болото» Дыхательная гимнастика «Дровосек»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	30.10.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построение в колонну по одному, ОРУ с скакалкой. П/и «Найди свое место» Суставная гимнастика «А часы идут»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	31.10.2023	14.00-14.45	1	Построение, перестроение, разминка, ОРУ с обручем. П/и «Веселые ребята» Эстафета «Меткие стрелки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	01.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построения, перестроения, ОРУ с гантелями» П/и «Перемени предмет», «Чье звено скорее соберется?»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	03.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построения, перестроения в 3 шеренги, ОРУ с гантелей. П/и «Найди свою кеглю» М/и	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Бегают, прыгает, летает»			
34	06.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка, перестроения, ОРУ с мячом. П/и «Попади в обруч» М/и «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	07.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построение в 3 шеренги, ОРУ с стулом. П/и «Совушка» Игра «Этот пальчик».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	10.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение в колонны по четыре, ОРУ без предметов. П/и «Коршун и наседка» Суставная гимнастика «Вместе по лесу идем»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	13.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построение в колонны по два, ОРУ в парах П/и «Охотники и зайцы». М/и «Найди и промолчи»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38	14.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение, ОРУ с скакалкой. П/и «Веселый счет» Дыхательная гимнастика «Дерево»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	15.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. ОРУ с ленточкой. П/и «У медведя во бору»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Охотники и зайцы».			
40	17.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка, построение, ОРУ с лентой. П/и «День и ночь», «Найди свой домик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	20.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка, перестроение в колонны по 3, ОРУ с лентой. П/и «Перемени предмет» Эстафета «Пингвин»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	21.11.2023	14.00-14.45	1	Итоговое занятие	сдача нормативов (тестов) ВФСК ГТО	спортивный зал	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

**Модуль «ФСК ГТО для дошкольников»**

1	24.11.2023	14.00-14.45	1	Что такое ГТО. Ступени, тестовые испытания; значки.	Лекция	спортивный зал	Беседа/ опрос
2	27.11.2023	14.00-14.45	1	Тестовые испытания (нормативы для дошкольников).	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	28.11.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие силы - сгибание и разгибание рук Игра «Прятки» Дыхательная гимнастика «Качели»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	01.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка, упражнения на развитие силы - подтягивание к низкой и высокой	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				перекладине Игра «По грибы» Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»			наблюдение
5	04.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие силы: прыжки с места П/и «Жмурки» Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	08.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - челночный бег 3x10 м. (сек.) П/и «Догони соперника» Эстафета «Прыжковая эстафета»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	11.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - бег на 30 м. (сек.) П/и «Жмурки» Игровое упражнение "Быстро в колонну!"	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	12.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - бег на 30 м. (сек.) ,П/и «Жмурки» Игровое упражнение "Быстро в колонну!"	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	13.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие гибкости - наклон вперед из положения, стоя	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				на гимнастической скамье (см). Игры с элементами соревнований «Дорожка препятствий», «Кто быстрее?».			наблюдение
10	15.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие выносливости - смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.). П/и «Прыгни и присядь» Игра «Качели»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	18.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка, метание теннисного мяча в цель П/и «Второй лишний» Игра «Надуй шарик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	22.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической скамье. П/и «Веребочка» Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	25.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка, прыжки через скакалку. П/и «Ловишки с лентой», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	26.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка, выполнение упражнения «Ласточка». П/и «Догони соперника» Игра «Прятки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	27.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие гибкости - наклон вперед из положения, стоя на	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				гимнастической скамье (см). П/и «Охотники и зайцы» Игра «Надуй шарик»			
16	29.12.2023	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие силы - сгибание и разгибание рук П/и «Перемени предмет», Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	09.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.) П/и «Попади в обруч». М/и «Ровным кругом»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	10.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, упражнения на развитие силы - подтягивание к низкой и высокой перекладине П/и «Жмурки» Игровое упражнение "Быстро в колонну!"	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	11.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - бег на 30 м. (сек.) П/и «Догони соперника» Эстафета «Прыжковая эстафета»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

20	13.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, метание теннисного мяча в цель П/и «Найди свое место» Игра «Прятки»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	06.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие выносливости - смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.). П/и «Прыгни и присядь» Игра «Качели».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	17.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической скамье. П/и «Два Мороза», «Затейники».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	20.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, метание теннисного мяча в цель П/и «Два Мороза», «Затейники».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	23.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - челночный бег 3x10 м. (сек.) . П/и «Догони соперника» Эстафета «Прыжковая эстафета»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	24.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, выполнение упражнения «Ласточка». П/и «Ловишки», эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	25.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, прыжки через скакалку. П/и «Ловишки»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».			умений и навыков, наблюдение
27	27.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие силы: прыжки с места П/и «Жмурки». Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	30.01.2024	14.00-14.45	1	Разминка, метание теннисного мяча в цель П/и «Второй лишний» Игра «Надуй шарик».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	03.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие выносливости - смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.). П/и «Прыгни и присядь» Игра «Домик»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30	06.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - челночный бег 3x10 м. (сек.) П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	07.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка, выполнение упражнения «Ласточка». П/и «У медведя во бору», «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	08.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие силы - сгибание и разгибание рук	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				П/и «Совушка», «Жмурки»			
33	10.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.). П/и «Попади в обруч». М/и «Ровным кругом»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	13.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие гибкости - наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см) П/и «Совушка», «Жмурки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	14.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка. Просмотр видеороликов правильного выполнения тестовых испытаний. П/и «Не попади в болото».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	17.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка. Упражнения на развитие силы - сгибание и разгибание рук М/и «Найди и промолчи» П/и «Краски».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	20.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка, упражнения на развитие силы - подтягивание к низкой и высокой перекладине Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				П/и «Догони свою пару».			
38	21.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка, упражнение на развитие скоростных качеств - поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.) П/и «Охотники и зайцы». Дыхательная гимнастика «Плечики»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	26.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка, выполнение упражнения «Ласточка». П/и «Догони соперника» Игра «Прятки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40	27.02.2024	14.00-14.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической скамье. Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру» П/и «Два Мороза»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	01.03.2024	14.00-14.45	1	Разминка, метание теннисного мяча в цель П/и «Второй лишний» П/и «Мышеловка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	04.03.2024	14.00-14.45	1	Итоговое занятие	Тестовые испытания (нормативы для дошкольников).	спортивный зал	Демонстрация выполнения тестов педагогом
<b>Модуль «Совершенствование двигательных умений. Лёгкая атлетика»</b>							
1	05.03.2024	14.00-14.45	1	Правила ТБ при выполнении упражнений. Легкая атлетика.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос

2	06.03.2024	14.00-14.45	1	Содержание упражнений по технике бега. Требования к технике бега.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	11.03.2024	14.00-14.45	1	Бег, отводя назад согнутые ноги в коленях, поднимая вперед прямые ноги. П/и «Перелет птиц» Эстафета в парах	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	12.04.2024	14.00-14.45	1	Бег прыжками. Бег в медленном и среднем темпе. Бег «вприпрыжку», наперегонки, с препятствиями на 20—30 см. П/и «Пронеси мяч, не задев кеглю». Эстафеты со скакалкой	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	15.03.2024	14.00-14.45	1	Бег с ведением мяча, со скакалкой, прыжками П/и «Найди свою кеглю» М/и «Карлики и великаны»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	18.03.2024	14.00-14.45	1	Бег широким шагом через препятствия высотой 10- 15 см. П/и «Бочком» Эстафеты со скакалкой	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	19.03.2024	14.00-14.45	1	Бег на скорость - дистанция 30 м. П/и «Ловишки» М/и «Затейники»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	20.03.2024	14.00-14.45	1	Медленный бег в течение 2—3 мин. П/и Найди свой домик» «Перелет птиц», «Карусель»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

9	22.03.2024	14.00-14.45	1	Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый. Ходьба с мешочком (вес 1 кг) на голове с выполнением различных заданий П/и «Школа мяча»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	25.03.2024	14.00-14.45	1	Ходьба по шпалам, ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Шаг конькобежца. П/и «Веселые ребята»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	26.03.2024	14.00-14.45	1	Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м. Эстафета со скакалкой Эстафета «Пингвин»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	29.03.2024	14.00-14.45	1	Выполнение правильной техники бега. Упражнения для развития ловкости, быстроты движений, глазомера. П/и «Веселый счет», «Совушка»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	01.04.2024	14.00-14.45	1	Освоение техники прыжка. Исходное положение перед прыжком. Подготовка к отталкиванию, Отталкивание,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				полёт и приземление. П/и «Ловишка».			
14	02.04.2024	14.00-14.45	1	Определение скоростно-силовых возможностей. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки через кружащуюся длинную скакалку, выполняя различные задания. Прыжки с поворотами. П/и «Бери ленту».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	03.04.2024	14.00-14.45	1	Прыжки через кружащуюся длинную скакалку, выполняя различные задания. Прыжки с поворотами. П/и «Краски».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	08.04.2024	14.00-14.45	1	Метание мяча одной рукой в землю у самых ног П/и «Догони свою пару».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	09.04.2024	14.00-14.45	1	Метание мяч в кружок диаметром 50—60 см, начерченный на земле, в катящийся мимо обруч. П/и «Быстро возьми, быстро положи».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	12.04.2024	14.00-14.45	1	Подбрасывание мяча левой рукой, коснуться руками земли и поймать мяч правой рукой. П/и «Догони свою пару».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

19	15.04.2024	14.00-14.45	1	Бег в медленном темпе, разминка, ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. П/и «Буратино»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	16.04.2024	14.00-14.45	1	Стоя в круге, передавать друг другу мяч среднего размера, подбивая его, как при игре в волейбол П/и «Ловишки, «Передай мяч»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	17.04.2024	14.00-14.45	1	Техника метания мяча. Держание мяча, замах, бросок. Эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	19.04.2024	14.00-14.45	1	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров). Определение количества попаданий. Техника выполнения. П/и «Охотники и зайцы».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	22.04.2024	14.00-14.45	1	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров). Определение количества попаданий. П/и «Бездомный заяц», «Горелки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	23.04.2024	14.00-14.45	1	Бег с ведением мяча, со скакалкой, прыжками П/и «Коршун и наседка», «Чье звено скорее соберется».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

25	26.04.2024	14.00-14.45	1	Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый. Ходьба с мешочком (вес 1 кг) на голове с выполнением различных заданий П/и «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	29.04.2023	14.00-14.45	1	Ходьба по шпалам, ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Шаг конькобежца. П/и «Веселые ребята».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	30.04.2024	14.00-14.45	1	Определение скоростно-силовых возможностей. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Прыжки через кружасьую длинную скакалку, выполняя различные задания П/и «Ловля обезьян», «Лягушки и цапля».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	03.05.2024	14.00-14.45	1	Метание мяча одной рукой в землю у самых ног П/и «Догони свою пару»..	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	06.05.2024	14.00-14.45	1	Медленный бег в течение 2—3 мин. П/и Найди свой	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				домик» «Перелет птиц», «Карусель».			умений и навыков, наблюдение
30	07.05.2024	14.00-14.45	1	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 метров). Определение количества попаданий. Техника выполнения. П/и «Ловишки с лентой»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	10.05.2024	14.00-14.45	1	Бег на скорость - дистанция 30 м. Игры с элементами соревнований «Дорожка препятствий», «Кто быстрее?».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	13.05.2024	14.00-14.45	1	Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м. П/и «Ловишки», «Встречные перебежки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	14.05.2024	14.00-14.45	1	Метание мяч в кружок диаметром 50—60 см, начерченный на земле, в катящийся мимо обруч. П/и «Быстро возьми, быстро положи»..	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	14.05.2024	14.00-14.45	1	Бег, отводя назад согнутые ноги в коленях, поднимая вперед прямые ноги. Эстафета в парах П/и «Пустое место», «Затейники»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

36	15.05.2024	14.00-14.45	1	Ходьба по шпалам, ходьба вдвоем-втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Шаг конькобежца. П/и «Попади в обруч», «Удочка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	17.05.2024	14.00-14.45	1	Подбрасывание мяча левой рукой, коснуться руками земли и поймать мяч правой рукой. Стоя в круге, передавать друг другу мяч среднего размера, подбивая его, как при игре в волейбол. П/и «Перемени предмет»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38	20.05.2024	14.00-14.45	1	Прыжки через кружащуюся длинную скакалку, выполняя различные задания. Прыжки с поворотами. П/и «Караси и щука», «Бездомный заяц»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	21.05.204	14.00-14.45	1	Упражнения для развития ловкости, быстроты движений, глазомера П/и «Пустое место», «Затейники»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40	24.05.2024	14.00-14.45	1	Бег с ведением мяча, со скакалкой, прыжками П/и «Найди свою кеглю» М/и	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Карлики и великаны».			
41	28.05.2024	14.00-14.45	1	Тестовые испытания (нормативы для дошкольников)	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	31.05.2024	14.00-14.45	1	Итоговое занятие	Тестовые испытания (нормативы для дошкольников).	спортивный зал	Демонстрация выполнения тестов педагогом