

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  
«Подвижные игры для дошкольников»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года

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

с. Большая Глушица, 2021 г

### **Краткая аннотация**

Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, основанная на движении и наличии правил, направленная на решение двигательной задачи.

Она развивает мышление, воображение, чувство ритма, учит соблюдать правила, особенно действовать в изменяющейся игровой ситуации, подчиняться требованиям, быть искренним, хорошим товарищем, сопереживать и помогать друг другу, активизирует дыхание, обменные процессы, кровообращение, память, фантазию, формирует быстроту, силу, выносливость, чувство справедливости, дисциплинированность. Помогает овладеть пространственной терминологией,

Преодоление гиподинамии в современных условиях - системная организация деятельности педагогов дополнительного образования.

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

### **Пояснительная записка**

*Направленность программы.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры для дошкольников» (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.

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* направлена на формирование двигательной активности. Дети (5-7 лет) обладают развитым творческим воображением и высокой потребностью в движениях. Это помогает овладеть сложный программный материал по развитию движений. К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в некоторых видах спортивных упражнений и игр.

*Новизна программы* заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и базируется на понимание приоритетности подвижных игр, направленной содействию процессу правильного физического развития обучающихся.

Учебный материал строится на трёх целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов. Педагог дополняет содержание модуля самостоятельно, разрабатывая дополнительный учебно-методический комплект к данной программе.

*Отличительной особенностью* программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов обучающихся. Применяются дистанционные образовательные технологии.

*Педагогическая целесообразность* программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие дошкольников, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств.

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

#### обучающие:

- формирование у дошкольника осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- обучить основным приёмам техники и простейших тактических действий в подвижных (спортивных) играх, эстафетах;

#### развивающие:

- развивать основные физические способности (качества) и повышение функциональных возможностей организма;
- развивать интерес к подвижным (спортивным) играм;
- развивать взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных (спортивных) игр и соревнований.

#### воспитательные:

- формировать навыки общественного поведения, заинтересованность в совместных действиях;
- укреплять волевые качества, смелость, решительность, инициативу, выдержку, осторожность, терпение.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 5-7 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие 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 программы.** Программа рассчитана на 2 года, 126 ч в год. Годовой объём обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель учебно- тренировочной деятельности. Учебная работа планируется из расчета 3,5 часа в неделю.

Основными **формами** образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование.

Дополнительные **формы** учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия;
- спортивно-массовые мероприятия (соревнования и др.);

**Формы организации деятельности:** групповая, фронтальная, индивидуальная.

При обучении используются **методы:**

- упражнения, с частности, метод целостного упражнения;
- сопряженного воздействия;
- игровой;
- соревновательный;
- словесный,
- наглядный;

**Режим занятий:** на реализацию программы выделяются 3,5 часа (академический час до 45 минут) в неделю при 3-4 -х разовых занятиях. Перерыв 10 минут после каждого учебного часа.

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

### ***Планируемые результаты***

**Личностные результаты** – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

### **Предметные результаты.**

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## **Учебный план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1 год обучения</b>				
1	«Основные движения, игры»	40	4	36
2	«Общефизическая подготовка через подвижные игры»	42	7,5	34,5
3	«Подвижные игры»	44	7,5	36,5
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение образовательного процесса с применением образовательных технологий		
<b>Итого</b>		<b>126</b>	<b>19</b>	<b>107</b>
<b>2 год обучения</b>				
1	«Основные движения, игры»	40	4	36
2	«Общефизическая подготовка через подвижные игры»	42	6	36
3	«Подвижные игры»	44	6	38
	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения Обеспечение		

		образовательного процесса с применением образовательных технологий		
	<b>Итого</b>		<b>126</b>	<b>14</b>
				<b>110</b>

### **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;

### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

#### **Критерии и показатели оценки эффективности программы.**

1. Стабильный состав и интерес дошкольников к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие дошкольников в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях.

### **Модуль «Основные движения, игры»**

**Цель модуля:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формированию интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **Задачи модуля:**

##### **Обучающие:**

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям.

##### **Развивающие:**

- развить интерес к систематическим занятиям;
- развить специальные качества с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

##### **Воспитательные:**

- развить такие качества, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формировать у дошкольников социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины.

**Ожидаемые результаты:** воспитанники должны

- *Знать* - о способах и особенностях движения и передвижений человека;

- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены,
- о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**уметь:**

-активно играть, самостоятельно и с удовольствием;

- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**владеть:**

- навыками составления и правильного выполнения комплексов физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- способами организации и проведения подвижных игр;
- способами взаимодействия со сверстниками в процессе занятий.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка	2	2	-	Беседа
2	Разновидности игр: - с лазанием и перелезанием; - с ведением и передачей мяча; - на свежем воздухе;	36	1,5	34,5	Выполнение упражнений
3	Итоговое занятие. Игры-соревнования.	2	0,5	1,5	Участие в соревнованиях
		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	

**Содержание программы модуля.**

**Тема № 1. Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила безопасности во время занятий и в быту. Понятие о здоровье. Режим дня. Утренняя зарядка.**

Теория. 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. Разновидности игр.**

Теория: Техника выполнения упражнений Практика. Игры с лазанием и перелезанием:

- совершенствовать лазание по гимнастической лестнице, канату разным способом, подлезание под барьерами разной высоты, подлезание под обручам;
- эстафеты с лазанием по канату (малому), гимнастической лестнице, подлезанием в обручи, подбарьеры, сочетание в эстафетах лазания и подлезания

Игры с ведением и передачей мяча:

- освоение умений в ловле, передачах и ведение мяча шагом, бегом.  
«Попади в цель», «Передал-садись!», «Мяч среднему», «Гонка мячей в колонне», «Гонка мячей в шеренге», «Вызови по имени», «Мяч через веревочку», «Перестрелка» (1-2 мяча)

Игры на свежем воздухе:

- адаптация организма к внешней среде, занятия на свежем воздухе: «Двенадцать палочек», «Салки с пленом», «Салки маршем», «Перестрелка», «В кругу и за кругом», эстафеты с мячом, эстафеты с бегом на дистанции 10 м, 20 м, 30 м. эстафета «Кто быстрее?», эстафеты с гимнастической палкой, с обручем, с флажками, со скакалкой, с волейбольным, баскетбольными мячами, «Третий лишний».

## **Тема 3. Итоговое задание.**

Теория. Техника выполнения упражнений. Практика. Игры-соревнования: «Веселые старты».

## **Модуль. «Общефизическая подготовка через подвижные игры».**

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

### **Задачи модуля:**

#### **Обучающие:**

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общейфизической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям.

#### **Развивающие:**

- развить интерес к систематическим занятиям;
- развить специальные качества с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

#### **Воспитательные:**

- развить такие качества, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формировать у дошкольников социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины.

**Ожидаемые результаты:** воспитанники должны

- **Знать** - о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**уметь:**

- активно играть, самостоятельно и с удовольствием;

- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;

- находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его к исполнению;

- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

**владеть:**

- навыками составления и правильного выполнения комплексов физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- способами организации и проведения подвижных игр;

- способами взаимодействия со сверстниками в процессе занятий.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, правила выполнения упражнений во избежание травматизма.	3	3	-	Беседа
2	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	37	4	33	Беседа, опрос
3	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Участие в соревнованиях
		<b>42</b>	<b>7,5</b>	<b>34,5</b>	

**Содержание программы модуля.**

**Тема № 1. Вводное занятие.** Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, правила выполнения упражнений во избежание травматизма.

**Тема № 2. Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная**

Теория. Техника выполнения упражнений.

**Практика. Пальчиковая гимнастика**

**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).

**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 поочерёдно отгибаем).

### **Суставная гимнастика**

**Комплекс №1.** Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. 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 врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу педагога.

### **Упражнения с флажками.**

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

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

### **Дыхательная гимнастика**

**«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.*

**«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 вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**«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 6-8раз.

**«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.

**«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 оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**«Листопад».** Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

**«Гуси летят».** Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз произнесением длинного звука «г-у-у-у».

**«Пушок».** Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные

трубочкой губы.

«**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 пожу-жу-жу».

«**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».

«**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].

«**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.

### **Тема 3 . Итоговое задание.**

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Игры-соревнования: «Спортивные эстафеты».

## ***Модуль «Подвижные игры»***

**Цель модуля:** развитие двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в занятия по лёгкой атлетике.

### **Задачи**

#### **модуля:**

#### **Обучающ**

#### **ие:**

- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности

#### **Развивающие:**

- развить у дошкольников интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

#### **Воспитательные:**

- воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;

**Ожидаемые результаты:** воспитанники должны Предметные результаты. Знать:

- основы правил техники безопасности при занятиями физическими упражнениями;
- правила проведения простейших игр, эстафет;
- правила поведения во время игр

Уметь: - выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	4	4	-	Беседа
2.	Игры с прыжками	14	1	13	опрос
3.	Игры с метанием на дальность и в цель	10	1	9	наблюдение
4.	Игры с бегом и ходьбой	14	1	13	тестирование
5.	Итоговое занятие. Игры-соревнования.	2	0,5	1,5	Выполнение нормативов
	<b>Итого</b>	<b>44</b>	<b>7,5</b>	<b>36,5</b>	

### Содержание программы модуля.

#### Тема 1. Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.

*Теория:* Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

#### Тема №2.

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Игры с прыжками.

- закрепление и совершенствование прыжков через скакалку, в высоту, длину; - развитие скоростно-силовых способностей:

«Зайцы в огороде», «Прыгающие воробьишки», «Удочка», «Волк во рву», «Лиса и куры», «Чемпионы скакалки», «Эстафеты с перепрыгиванием предметов», «Прыгающие пингины», «Конники и спортсмены», «Прыгуньи ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?»

#### Тема 3.

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Игры с метаниями на дальность и в цель:

- закрепление и совершенствование метания малого, большого мяча на дальность, в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Точный расчет», «Попади в цель», «Охотники и утки», «В кругу и за кругом», «Лови – не лови », «Передал - садись»

#### Тема 4.

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Игры с бегом и ходьбой:

- закрепление и совершенствование навыков бега, чередование ходьбы и бега; - развитие скоростных способностей; - развитие способностей к ориентированию в пространстве; - постепенное развитие выносливости организма: «Караси и щука», «У медведя во бору», «Успей занять место», «Вызов номеров», «Салки», «Гуси-лебеди», «День и ночь», «Лес, озеро, болото», «Найди клад», «Что изменилось», «Запретное движение», «Ходьба по линии», «Салки маршем», «Дотронься до руки», «Мышеловка», «Белые медведи».

## Тема. Итоговое занятие.

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Игры-соревнования. Игра «Весёлые старты на свежем воздухе»

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила техники безопасности при проведении занятий. Режим дня. Утренняя зарядка	2	2	-	Беседа
2	Разновидности игр: - с лазанием и перелезанием; - с ведением и передачей мяча; - на свежем воздухе;	36	1,5	34,5	Выполнение упражнений
3	Итоговое занятие. Игры-соревнования.	2	0,5	1,5	Участие в соревнованиях
		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	

### Содержание программы модуля.

#### Тема № 1. Вводное занятие. Здоровый образ жизни. Правила безопасности во время занятий и в быту. Понятие о здоровье. Режим дня. Утренняя зарядка.

Теория. 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. Разновидности игр.

Теория: Техника выполнения упражнений Практика. Игры с лазанием и перелезанием:

- совершенствовать лазание по гимнастической лестнице, канату разным способом, подлезание под барьерами разной высоты, подлезание под обручам;
- эстафеты с лазанием по канату (малому), гимнастической лестнице, подлезанием в обручи, подбарьеры, сочетание в эстафетах лазания и подлезания

#### Игры с ведением и передачей мяча:

- освоение умений в ловле, передачах и ведение мяча шагом, бегом.  
«Попади в цель», «Передал-садись!», «Мяч среднему», «Гонка мячей в колонне», «Гонка мячей в шеренге», «Вызови по имени», «Мяч через веревочку», «Перестрелка» (1-2 мяча)

#### Игры на свежем воздухе:

- адаптация организма к внешней среде, занятия на свежем воздухе: «Двенадцать палочек»,

«Салки с пленом», «Салки маршем», «Перестрелка», «В кругу и за кругом», эстафеты с мячом, эстафеты с бегом на дистанции 10 м, 20 м, 30 м. эстафета «Кто быстрее?», эстафеты с гимнастической палкой, с обручем, с флажками, со скакалкой, с волейбольным, баскетбольными мячами, «Третий лишний».

**Тема 3.** Итоговое задание.

Теория. Техника выполнения упражнений. Практика. Игры-соревнования: «Веселые старты».

### **Модуль. «Общефизическая подготовка через подвижные игры».**

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

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общейфизической подготовки;
- обучить базовым двигательным действиям.

**Развивающие:**

- развить интерес к систематическим занятиям;
- развить специальные качества с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

**Воспитательные:**

- развить такие качества, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формировать у дошкольников социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины.

**Ожидаемые результаты:** воспитанники должны

- **Знать** - о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**уметь:**

- активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды;
- находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

**владеть:**

- навыками составления и правильного выполнения комплексов физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- способами организации и проведения подвижных игр;
- способами взаимодействия со сверстниками в процессе занятий.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, правила выполнения упражнений во избежание травматизма.	3	3	-	Беседа
2	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная	37	2,5	34,5	Беседа, опрос
3	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Участие в соревнованиях
		<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	

### Содержание программы модуля.

**Тема № 1. Вводное занятие.** Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях, правила выполнения упражнений во избежание травматизма.

#### **Тема № 2. Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная**

Теория. Техника выполнения упражнений.

#### **Практика. Пальчиковая гимнастика**

**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).

**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 поодному с нахождением своего места по сигналу педагога.

### **Упражнения с флажками.**

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

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

### **Дыхательная гимнастика**

«**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.*

«**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 выдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«**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 6-8раз.

«**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.

«**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 оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«**Листопад**». Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«**Гуси летят**». Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

«**Пушок**». Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

«**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 пожу-жу».

«**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».

«**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].

«**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.

### **Тема3. Итоговое задание.**

Теория. Техника выполнения упражнений.

Практика. Игры-соревнования: «Спортивные эстафеты».

## Модуль «Подвижные игры»

**Цель модуля:** развитие двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в занятия по лёгкой атлетике.

### Задачи модуля:

#### Обучающие:

- обучить разнообразным правилам подвижных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности

#### Развивающие:

- развить у дошкольников интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

#### Воспитательные:

- воспитать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, самостоятельность;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность;

**Ожидаемые результаты:** воспитанники должны Предметные результаты. Знать:

- основы правил техники безопасности при занятиями физическими упражнениями;
- правила проведения простейших игр, эстафет;
- правила поведения во время игр

Уметь: - выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);

- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	2	2	-	Беседа
2.	Игры с прыжками	14	1	13	опрос
3.	Игры с метанием на дальность и в цель	12	1,5	11,5	наблюдение
4.	Игры с бегом и ходьбой	14	1	13	тестирование
5.	Итоговое занятие. Игры-соревнования.	3	0,5	2,5	Выполнение нормативов
	<b>Итого</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	

## Содержание программы модуля.

### Тема 1. Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.

*Теория:* Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

### Тема №2.

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Игры с прыжками.

- закрепление и совершенствование прыжков через скакалку, в высоту, длину; - развитие скоростно-силовых способностей: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробьишки», «Удочка», «Волк во рву», «Лиса и куры», «Чемпионы скакалки», «Эстафеты с перепрыгиванием предметов», «Прыгающие пингины», «Конники и спортсмены», «Прыгуньи ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?»

### Тема 3.

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Игры с метаниями на дальность и в цель:

- закрепление и совершенствование метания малого, большого мяча на дальность, в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Точный расчет», «Попади в цель», «Охотники и утки», «В кругу и за кругом», «Лови – не лови », «Передал - садись»

### Тема 4.

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Игры с бегом и ходьбой:

- закрепление и совершенствование навыков бега, чередование ходьбы и бега;
- развитие скоростных способностей; - развитие способностей к ориентированию в пространстве; - постепенное развитие выносливости организма: «Караси и щука», «У медведя во бору», «Успей занять место», «Вызов номеров», «Салки», «Гуси-лебеди», «День и ночь», «Лес, озеро, болото», «Найди клад», «Что изменилось», «Запретное движение», «Ходьба по линии», «Салки маршем», «Дотронься до руки», «Мышеловка», «Белые медведи».

### Тема. Итоговое занятие.

*Теория.* Техника выполнения упражнений.

*Практика.* Игры-соревнования. Игра «Весёлые старты на свежем воздухе»

## Обеспечение программы

### *Методическое обеспечение*

#### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

#### Методы работы:

- *словесные методы* :практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих футболистов.

- *наглядные методы*: данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.
- *практические методы*: спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

Занятие состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;

### **Материально-техническое оснащение программы**

- физкультурный зал
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота
- 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.

Требования к помещению(ям) для учебных занятий: в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса соответствует санитарным нормам.

### **Список литературы**

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2017 – 400 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017 г.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015 г.
6. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2014 г.
7. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016 г.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду:

Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012 г.

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМи Д», 2017 г.

### 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 «Подвижные игры для дошкольников»

№ п / п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль «Основные движения, игры»</b>							
1	01.09.2023	15.00-15.45	1	Вводное занятие. Режим дня. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	04.09.2023	15.00-15.45	1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
3	05.09.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Разновидности игр: - с лазанием и перелезанием.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	06.09.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Лазание	Тренировка	спортивный зал.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				по гимнастической лестнице.			е
5	08.09.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Подлезание под барьерами разной высоты.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	11.09.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке. Закрепление лазания по гимнастической лестнице.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	12.09.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке. Эстафеты с лазанием по гимнастической лестнице	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	15.09.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке. Совершенствование лазания по гимнастической лестнице.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	18.09.2023	15.00-15.45	1	Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Сочетание в эстафетах лазания и подлезания.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	19.09.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Совершенствовани е подлезания под обручем.			
11	20.09.2023	15.00-15.45	1	Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Проведение эстафеты с подлезанием в обручи, под барьеры.	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
12	22.09.2023	15.00-15.45	1	Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Разновидности игр: - с ведением и передачей мяча.	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
13	25.09.2023	15.00-15.45	1	Освоение умений в ловле мяча. П/и «Мяч среднему», «Поймай не урони».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
14	26.09.2023	15.00-15.45	1	Освоение умений в передачах и ведение мяча шагом, бегом. П/и «Гонка мячей в колонне», «Гонка мячей в шеренге».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
15	29.09.2023	15.00-15.45	1	Закрепление умений в ловле мяча. П/и «Мяч среднему», «Поймай не урони».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
16	02.10.2023	15.00-15.45		Закрепление умений в передачах и ведение мяча шагом, бегом. П/и «Вызови по имени».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
17	03.10.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Разучивание п/и	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е

				«Попади в цель», «Передал-сидись!».			
18	04.10.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Разучивание «Мяч через веревочку», «Перестрелка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	06.10.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Совершенствование умений в ловле мяча/и «Передал-сидись!».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	09.10.2023	15.00-15.45	1	Совершенствование умений в передачах и ведение мяча шагом, бегом. П/и «Гонка мячей в шеренге».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	10.10.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Игры на свежем воздухе: адаптация организма к внешней среде. Разучивание п/и «Двенадцать палочек».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	13.10.2023	15.00-15.45	1	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. Занятия на свежем воздухе: Закрепление п/и «Двенадцать палочек».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	16.10.2023	15.00-15.45	1	Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Разучивание п/и «В кругу и за	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				кругом».			
24	17.10.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Занятия на свежем воздухе: Закрепление п/и «В кругу и за кругом».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	18.10.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы. Ходьба по узкой Рейке. Эстафеты с мячом.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	20.10.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Занятия на свежем воздухе: Эстафеты с бегом на дистанции 10 м, 20 м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	23.10.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы. Ходьба по узкой рейке. Разучивание п/и «Салки с пленом»,» Салки маршем».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	24.10.2023	15.00-15.45	1	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. Занятия на свежем воздухе: Эстафеты с бегом на дистанции 10 м, 20 м, 30 м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	27.10.2023	15.00-15.45	1	Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Эстафеты с гимнастической палкой.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

30	30.10.2023	15.00-15.45	1	Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Эстафеты с обручем, с флажками.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	31.10.2023	15.00-15.45	1	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. Занятия на свежем воздухе: Закрепление п/и «Салки с пленом», «Салки маршем».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	01.11.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. П/и «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Сделай фигуру».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	03.11.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы. Ходьба по узкой рейке. Эстафеты с волейбольным, баскетбольными мячами.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	06.11.2023	15.00-15.45	1	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. Занятия на свежем воздухе: Закрепление п/и «Салки с пленом», «Салки маршем».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	07.11.2023	15.00-15.45	1	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. Занятия на свежем воздухе: Эстафеты с бегом на дистанции 10 м, 20 м, 30 м.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	10.11.2023	15.00-15.45	1	Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				набивные мячи. Эстафета «Кто быстрее?», «Самый ловкий».			
37	13.11.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке. Закрепление п/и «Салки с пленом», «Салки маршем».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38	14.11.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы. Ходьба по узкой рейке. Закрепление п/и «Гонка мячей в колонне».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	15.11.2023	15.00-15.45	1	Разминка, прыжки на одной ноге через канат. Разучивание п/и «Коршун и наседка».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40	17.11.2023	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Эстафеты с обручем, с флажками.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	20.11.2023	15.00-15.45	1	Разминка, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Разучивание п/и «Чье звено скорее соберется».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	21.11.2023	15.00-15.45	1	Итоговое занятие. Закрепление пройденного материала. Игры по желанию детей.	Игры-соревнования «Веселые старты»	спортивный зал	Тестирование. Участие в сдаче норм ВФСК ГТО 1 ступень.

**Модуль «Общезафизическая подготовка через подвижные игры»**

1	24.11.2023	15.00-15.45	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	27.11.2023	15.00-15.45	1	Правила поведения на занятиях, правила выполнения упражнений во избежание травматизма.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	28.11.2023	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая Закрепление игры «Этот пальчик», игра «Ну-ка, братцы, за работу!». П/и «Бездомный заяц».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4	01.12.2023	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную. Упражнения без предметов. Игра «Прятки». Д/г «Сердитый ежик», «Гуси летят». П/и «Кот и мыши».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	04.12.2023	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную. Упражнения без предметов. Закрепление игры «Прятки». Д/г «Качели». П/и «Ловишки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	08.12.2023	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				дыхательная. Игровое упражнение "Быстро в колонну!" Упражнения с малым мячом. П/и "Совушка» Игра «На поляне». Д/г «Дровосек».			навыков, наблюдение
7	11.12.2023	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу педагога. П/и "Совушка» Закрепление игры «На поляне». Д/г «Дровосек».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8	12.12.2023	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную. Упражнения без предметов. Игра «На прогулку». Д/г «Сердитый ежик», «Надуй шарик». П/и «День и ночь».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	13.12.2023	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50см). Д/г «Листопад», «Гуси летят». Закрепление игры «На поляне». П/и «Волк во рву».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	15.12.2023	15.00-15.45	1	Упражнения с обручем. Ходьба в	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				колонне по одному. Игра «На прогулку». Д/г «Пушок», «Жук». П/и «Бездомный заяц», «Волк во рву».			умений и навыков, наблюдение
11	18.12.2023	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу педагога. Д/г «Петушок», «Ворона». Игра «Ну-ка, братцы, за работу!». П/и «Мы веселые ребята».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	22.12.2023	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Игровое упражнение "Быстро в колонну!" П/и «Догони свою пару», «Быстро возьми, быстро положи». Закрепление д/г «Пушок», «Жук».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	25.12.2023	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Ходьба в колонне по одному, по сигнал у педагога поворот в другую сторону. Закрепление д/г «Листопад», «Гуси летят». Игра «Прятки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	26.12.2023	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному, по сигнал у педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				<p>между шнурами 40–50см). Закрепление д/г «Петушок», «Ворона». Игра «Ну-ка, братцы, за работу!». П/и «Гуси-лебеди».</p>			
15	27.12.2023	15.00-15.45	1	<p>Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Игровое упражнение "Быстро в колонну!" Упражнения с малым мячом. П/и "Совушка», «Два мороза». Д/у «Дерево на ветру». Игра «По грибы».</p>	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	29.12.2023	15.00-15.45	1	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигнал у педагога поворот в другую сторону. Д/г «Петушок», «Ворона». Закрепление игры «На поляне». П/и «Мыши водят хоровод»</p>	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	09.01.2024	15.00-15.45	1	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигнал у педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50см). Закрепление д/г «Пушок», «Жук». П/и «Бездомный заяц», «Волк во рву».</p>	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	10.01.2024	15.00-15.45	1	<p>Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Ходьба с перешагиванием через шнуры</p>	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				(расстояние между шнурами 40–50см). Игра «По грибы». Д/г «Паровозик». П/и «Гуси-лебеди», «Мыши водят хоровод».			
19	11.01.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. Упражнения без предметов. Закрепление игры «На прогулку». Д/г «Сердитый ежик», «Надуй шарик». П/и «День и ночь».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	13.01.2024	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному, по сигнал у педагога поворот в другую сторону. Закрепление игры «По грибы». Д/г «Паровозик». П/и «Гуси-лебеди»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	06.01.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Игровое упражнение "Быстро в колонну!" П/и «Бездомный заяц».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	17.01.2024	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному, по сигнал у педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50см). Упражнения с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				обручем. Ходьба в колонне по одному. Д/г «Листопад», «Гуси летят». Закрепление игры «На поляне». П/и «Волк во рву».			
23	20.01.2024	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному, по сигнал у педагога поворот в другую сторону. Д/г «Надуй шарик», «Гуси летят». Закрепление игры «Ну-ка, братцы, за работу!». П/и «Волк во рву».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	23.01.2024	15.00-15.45	1	Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50см). Закрепление пройденного материала.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25	24.01.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Закрепление пройденного материала. Игры по желанию детей.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	25.01.2024	15.00-15.45	1	Итоговое занятие. Закрепление пройденного материала. Игры по желанию детей.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	27.01.2024	15.00-15.45	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	30.01.2024	15.00-15.45	1	Правила поведения на занятиях, правила выполнения упражнений во избежание травматизма.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

29	03.02.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая Закрепление игры «Этот пальчик», игра «Ну-ка, братцы, за работу!». П/и «Бездомный заяц».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
30	06.02.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов. Игра «Прятки». Д/г «Сердитый ежик», «Гуси летят». П/и «Кот и мыши».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
31	07.02.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов. Закрепление игры «Прятки». Д/г «Качели». П/и «Ловишки».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
32	08.02.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Игровое упражнение "Быстро в колонну!" Упражнения с малым мячом. П/и "Совушка» Игра «На поляне». Д/г «Дровосек».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
33	10.02.2024	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и

				Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу педагога. П/и "Совушка» Закрепление игры «На поляне». Д/г «Дровосек».			навыков, наблюдение
34	13.02.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. Упражнения без предметов. Игра «На прогулку». Д/г «Сердитый ежик», «Надуй шарик». П/и «День и ночь».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	14.02.2024	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50см). Д/г «Листопад», «Гуси летят». Закрепление игры «На поляне». П/и «Волк во рву».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	17.02.2024	15.00-15.45	1	Упражнения с обручем. Ходьба в колонне по одному. Игра «На прогулку». Д/г «Пушок», «Жук». П/и «Бездомный заяц», «Волк во рву».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	20.02.2024	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. Ходьба в колонне по одному с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				нахождением своего места по сигналу педагога. Д/г «Петушок», «Ворона». Игра «Ну-ка, братцы, за работу!». П/и «Мы веселые ребята».			е
38	21.02.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Игровое упражнение "Быстро в колонну!" П/и «Догони свою пару», «Быстро возьми, быстро положи». Закрепление д/г «Пушок», «Жук».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	26.02.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Ходьба в колонне по одному, по сигнал у педагога поворот в другую сторону. Закрепление д/г «Листопад», «Гуси летят». Игра «Прятки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40	27.02.2024	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному, по сигнал у педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50см). Закрепление д/г «Петушок», «Ворона». Игра «Ну-ка, братцы, за работу!». П/и «Гуси-лебеди».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	01.03.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				Игровое упражнение "Быстро в колонну!" Упражнения с малым мячом. П/и "Совушка», «Два мороза». Д/у «Дерево на ветру». Игра «По грибы».			наблюдение
42	04.03.2024	15.00-15.45	1	Итоговое занятие. Закрепление пройденного материала. Игры по желанию детей.	Игры-соревнования «Спортивные эстафеты».	спортивный зал	Демонстрация выполнения тестов педагогом

**Модуль «Подвижные игры»**

1	05.03.2024	15.00-15.45	1	Правила безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Игры с прыжками.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	06.03.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Закрепление прыжков через скакалку. П/и «Удочка», «Волк во рву».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3	11.03.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. Эстафеты на закрепление навыка прыжка.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

4	12.04.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Совершенствование прыжков через скакалку. П/и «Чемпионы скакалки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	15.03.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. Совершенствование прыжков через скакалку. П/и «Чемпионы скакалки», «Прыгающие воробьишки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6	18.03.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места. Закрепление прыжков в высоту. П/и «Зайцы в огороде»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7	19.03.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту. П/и «Зайцы в огороде»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

8	20.03.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту. «Эстафеты с перепрыгиванием предметов».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	22.03.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2мин., ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. Эстафеты на закрепление навыка прыжка «Бездомный заяц, «Удочка» Развитие выносливости.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	25.03.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с места. П/и «Ловишки», «Встречные перебежки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11	26.03.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ на месте. Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Закрепление прыжков в длину. П/и «Конники и спортсмены», «Прыгуньи ползуны».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12	29.03.2024	15.00-15.45	1	Построение в колонну по	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				одному. Ходьба на пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П/и «Чья команда дальше прыгнет?», «Лиса и куры».			умений и навыков, наблюдение
13	01.04.2024	15.00-15.45	1	Построение в колонну по одному. Ходьба на пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствование прыжков в длину. «Чья команда дальше прыгнет?», «Лиса и куры».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	02.04.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. П/и «Пустое место», «Эстафеты», «Волк во рву».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	03.04.2024	15.00-15.45	1	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. Ходьба приставным шагом вправо и влево. Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом с мешочком на голове. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ в парах. Игры с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				метаниями на дальность и в цель: «В кругу и за кругом», «Лови –не лови », «Передал - садись».			
16	08.04.2024	15.00-15.45	1	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ в парах. Закрепление метания малого мяча на дальность. П/и «Кто дальше бросит?», «Самый ловкий».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	09.04.2024	15.00-15.45	1	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ с мячом малого размера. П/и «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Сделай фигуру».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	12.04.2024	15.00-15.45	1	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ в парах. Совершенствование метания малого мяча на дальность.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19	15.04.2024	15.00-15.45	1	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ с мячом малого размера. Закрепление метания большого мяча на дальность П/и «Лови –не лови », «Передал - садись».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20	16.04.2024	15.00-15.45	1	Ходьба по гимнастической скамейке с	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				<p>прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Ползание между рейками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Совершенствование метания большого мяча на дальность. Закрепление п/и «Кто дальше бросит» «Охотники и утки».</p>			<p>навыков, наблюдение</p>
21	17.04.2024	15.00-15.45	1	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Закрепление метания малого мяча в цель. П/и «Метко в цель».</p>	Тренировка	спортивный зал	<p>Текущий контроль умений и навыков, наблюдение</p>
22	19.04.2024	15.00-15.45	1	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Совершенствование метания малого мяча в цель. П/и «Точный расчет».</p>	Тренировка	спортивный зал	<p>Текущий контроль умений и навыков, наблюдение</p>
23	22.04.2024	15.00-15.45	1	<p>Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Закрепление метания большого мяча в цель П/и «Попади в цель», «Точный расчет».</p>	Тренировка	спортивный зал	<p>Текущий контроль умений и навыков, наблюдение</p>
24	23.04.2024	15.00-15.45	1	<p>Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. совершенствование метания большого мяча в цель. Закрепление п/и «Попади в цель», «Точный расчет».</p>	Тренировка	спортивный зал	<p>Текущий контроль умений и навыков, наблюдение</p>

25	26.04.2024	15.00-15.45	1	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 мин. в медленном темпе. Игры с бегом и ходьбой. Разучивание п/и «Перебежки», «Встречные перебежки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
26	29.04.2023	15.00-15.45	1	Равнение в колонне. Ходьба на носочках. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Закрепление навыков бега. П/и «Успей занять место», «Вызов номеров», «Салки», «Гори, гори ясно».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	30.04.2024	15.00-15.45	1	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 мин. в среднем темпе. Чередование ходьбы и бега. П/и «Караси и щука», «У медведя во бору».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	03.05.2024	15.00-15.45	1	Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 мин. в среднем темпе, развитие скоростных способностей. П/и «Гуси-лебеди», «День и ночь».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29	06.05.2024	15.00-15.45	1	Обычная ходьба, бег в среднем темпе. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. ОРУ без предметов Совершенствование навыков бега.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Разучивание п/и «Запретное движение», «Успей занять место».			
30	07.05.2024	15.00-15.45	1	Обычная ходьба, бег в среднем темпе. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. ОРУ без предметов. Совершенствование навыков чередование ходьбы и бега. П/и «Салки маршем», «Дотронься до руки», «Мышеловка», «Белые медведи».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
31	10.05.2024	15.00-15.45	1	Ходьба приставным шагом направо и налево. Бег боком приставным шагом. Развитие способностей к ориентированию в пространстве «Лес, озеро, болото», «Найди клад», «Что изменилось».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32	13.05.2024	15.00-15.45	1	Обычная ходьба, бег в среднем темпе. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. ОРУ без предметов. Закрепление п/и «Салки маршем», «Дотронься до руки», «Мышеловка», «Белые медведи».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
33	14.05.2024	15.00-15.45	1	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				мин. в медленном темпе. Игры с бегом и ходьбой. Закрепление п/и «Перебежки», «Встречные перебежки».			
34	14.05.2024	15.00-15.45	1	Обычная ходьба, бег в среднем темпе, ОРУ без предметов. Постепенное развитие выносливости организма. П/и «Ходьба по линии», «Салки маршем» «Паучки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	15.05.2024	15.00-15.45	1	Обычная ходьба, бег в среднем темпе, ОРУ без предметов. Постепенное развитие выносливости организма. Закрепление п/и «Ходьба по линии», «Салки маршем», «Паучки». «Гуси-лебеди».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	17.05.2024	15.00-15.45	1	Закрепление п/и «Вызов номеров», «Салки», «День и ночь», «Лес, озеро, болото», «Найди клад», «Что изменилось», «Дотронься до руки», «Мышеловка», «Белые медведи».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38	20.05.2024	15.00-15.45	1	Закрепление пройденного материала. Игры по желанию детей.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39	21.05.2024	15.00-15.45	1	Закрепление пройденного материала. Игры по желанию детей. Игра.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

							е
40	24.05.2024	15.00-15.45	1	Игры-соревнования. Игра «Весёлые старты на свежем воздухе»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	28.05.2024	15.00-15.45	1	Игры-соревнования. Игра «Весёлые старты на свежем воздухе»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	31.05.2024	15.00-15.45	1	Игры-соревнования.	Игра «Весёлые старты на свежем воздухе»	спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

