

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 21. 06. 2024 г
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Начальник СП-ДЮСШ:
_____ С. В. Романов
Распоряжение
СП-ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ»
с. Большая Глушица
№ 6 от 21. 06. 2024 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Подвижные игры для дошкольников»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

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

с. Большая Глушица, 2024 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

Решая вопросы модернизации отечественного образования и системы дополнительного образования Самарской области, одним из приоритетных направлений является сохранение уровня охвата детей дополнительным образованием через увеличение кружков физкультурно-спортивной направленности. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (*Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года*) является поддержка детского спорта.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры для дошкольников» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы направлена на формирование двигательной активности. Дети (5-7 лет) обладают развитым творческим воображением и высокой потребностью в движениях. Это помогает им овладевать 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 состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

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.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе и с учетом нормативно-правовых актов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 04.08.2023 г.);

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 302 от 21.04.2023 г «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г № 467»;

- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

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

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-Р);

- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Правительства Самарской области от 12.07.2017г. № 441 «О стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021г.).

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 - содействие гармоничному физическому развитию детей через удовлетворение потребности в двигательной активности посредством подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить технике выполнения различных видов двигательной деятельности;
- обучить правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
- обучить игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развить интерес к занятиям физической культурой;
- развить самостоятельность, наблюдательность, творческие способности детей;
- развить силовые и координационные способности, быстроту, ловкость, выносливость;
- развить скорость реакции в быстро меняющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- воспитать навык работы в команде: способность договариваться, согласовывать свои действия с действиями других, проявлять уважительное отношение к членам команды;
- воспитать целеустремленность, силу воли, уверенность, выдержку и самообладание;
- воспитать дисциплинированность во время занятий.

Возраст обучающихся.

Программа «Подвижные игры для дошкольников» адресована обучающимся с 5 лет до 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 рассчитана на 1 год, объем часов – 126 часов.

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом.

Форма обучения.

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Формы организации занятий.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, турниры, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий: 3-4 раза в неделю: одно занятие до 45 минут.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Наполняемость учебных групп: составляет от 15 до 25 человек.

Прогнозируемые результаты и способы определения их результативности.

Программа ориентирована на достижение личностных и предметных результатов, в том числе на развитие универсальных учебных действий.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

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

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего).

Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил подвижных игр. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – обучающийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и

двигательных упражнений на практике. Обучающиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится *входной контроль*, середине года (январь) проводится *текущий контроль*, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится *итоговый контроль*, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в подвижных играх,
- участие в соревнованиях;
- сдача норм ГТО

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
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		
	Итого	126	19	107

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;

Учебно-тематический план 1 модуля «Основные движения, 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 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 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.

№ 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.	2	2	-	Беседа

	Утренняя зарядка				
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
		40	4	36	

Содержание программы 1 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».

Учебно- тематический план 2 модуля «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 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 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 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.

№ 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 соревно ван иях
		42	7,5	34,5	

Содержание программы 2 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 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 свдохом 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 6-8 раз.

«**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, произнеся 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 и 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 пожуужжу».

«**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».

Учебно-тематический план 3 модуля «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 различными видами спортивной и игровой деятельности;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать

их приорганизации 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 занятиях 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

№ 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
	Итого	44	7,5	36,5	

Содержание 3 модуля.

Тема 1. Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях. *Теория:* Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Тема №2. Игры с прыжками

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 пингвины», «Конники и спортсмены», «Прыгуны ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?»

Тема 3. Игры с метаниями на дальность и в цель

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 круг и за кругом», «Лови – не лови », «Передал - садись»

Тема 4. Игры с бегом и ходьбой:

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 5. Итоговое занятие.

Теория. Техника выполнения упражнений.

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

Ресурсное обеспечение

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 – знание 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:

- 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.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 652-н от 22 сентября 2021 г.

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.–Развитиеосновныхдвиженийудетей3-7лет.Системаработы.–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, 2015г.
6. Воротилкина И. М. Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС»,2014г.
7. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез,2012г.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.

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
Модуль «Основные движения, игры»							
1	02.09.2024	15.00-15.45	1	Вводное занятие. Режим дня. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	03.09.2024	15.00-15.45	1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
3	04.09.2024	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	06.09.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Лазание по гимнастической лестнице.	Тренировка	спортивный зал.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5	09.09.2024	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	10.09.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке. Закрепление лазания по гимнастической лестнице.			навыков, наблюдение
7	11.09.2024	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	16.09.2024	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	17.09.2024	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	18.09.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Совершенствование подлезания под обручем.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
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.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

12	23.09.2024	15.00-15.45	1	Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Разновидности игр: - с ведением и передачей мяча.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	24.09.2024	15.00-15.45	1	Освоение умений в ловле мяча. П/и «Мяч среднему», «Поймай не урони».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	25.09.2024	15.00-15.45	1	Освоение умений в передачах и ведение мяча шагом, бегом. П/и «Гонка мячей в колонне», «Гонка мячей в шеренге».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15	30.09.2024	15.00-15.45	1	Закрепление умений в ловле мяча. П/и «Мяч среднему», «Поймай не урони».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	01.10.2024	15.00-15.45		Закрепление умений в передачах и ведение мяча шагом, бегом. П/и «Вызови по имени».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	02.10.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Разучивание п/и «Попади в цель», «Передал-садись!».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	04.10.2024	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	07.10.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в	Тренировка	спортивный зал	Текущий

				медленном темпе, ОРУ, разновидность ходьбы. Совершенствование умений в ловле мяча/и «Передал-садись!».			контроль умений и навыков, наблюдение
20	08.10.2024	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	09.10.2024	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	14.10.2024	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	15.10.2024	15.00-15.45	1	Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Разучивание п/и «В кругу и за кругом».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	16.10.2024	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	18.10.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в	Тренировка	спортивный зал	Текущий

				медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы. Ходьба по узкой Рейке. Эстафеты с мячом.			контроль умений и навыков, наблюдение
26	21.10.2024	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	22.10.2024	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	23.10.2024	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	28.10.2024	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	29.10.2024	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	30.10.2024	15.00-15.45	1	Обычная ходьба. Бег в среднем	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				темпе. Занятия на свежем воздухе: Закрепление п/и «Салки с пленом», «Салки маршем».			умений и навыков, наблюдение
32	01.11.2024	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	05.11.2024	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	06.11.2024	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	11.11.2024	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	12.11.2024	15.00-15.45	1	Ходьба по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. Эстафета «Кто быстрее?», «Самый ловкий».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37	13.11.2024	15.00-15.45	1	Разминка: бег в медленном темпе до 2 мин., ОРУ, разновидность ходьбы Ходьба по узкой рейке.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				Закрепление п/и «Салки с пленом», «Салки маршем».			
38	15.11.2024	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	18.11.2024	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	19.11.2024	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	20.11.2024	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	25.11.2024	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 «Общефизическая подготовка через подвижные игры»

1	26.11.2024	15.00-15.45	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Лекция	спортивный зал	Беседа/опрос
2	27.11.2024	15.00-15.45	1	Правила поведения на занятиях, правила	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				выполнения упражнений во избежание травматизма.			навыков, наблюдени е
3	29.11.2024	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
4	02.12.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. 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
5	03.12.2024	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 «Прятки». Д/г «Качели». П/и «Ловишки».	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е
6	04.12.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Игровое упражнение "Быстро в колонну!" Упражнения с малым мячом. П/и "Совушка» Игра	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени е

				«На поляне». Д/г «Дровосек».			
7	09.12.2024	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. 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	10.12.2024	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. Игра «На прогулку». Д/г «Сердитый ежик», «Надуй шарик». П/и «День и ночь».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
9	11.12.2024	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). Д/г «Листопад», «Гуси летят». Закрепление игры «На поляне». П/и «Волк во рву».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10	13.12.2024	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

11	16.12.2024	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. 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	17.12.2024	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
13	18.12.2024	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Закрепление д/г «Листопад», «Гуси летят». Игра «Прятки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14	23.12.2024	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). Закрепление д/г «Петушок», «Ворона». Игра «Ну-ка, братцы, за	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				работу!». П/и «Гуси-лебеди».			
15	24.12.2024	15.00-15.45	1	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».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
16	25.12.2024	15.00-15.45	1	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»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17	27.12.2024	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 «Пушок», «Жук». П/и «Бездомный заяц», «Волк во рву».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18	13.12.2025	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая, суставная, дыхательная. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50см). Игра «По грибы». Д/г «Паровозик». П/и	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Гуси-лебеди», «Мыши водят хоровод».			
19	14.12.2025	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	15.01.2025	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	17.01.2025	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	20.01.2025	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 обручем. Ходьба в колонне по одному. Д/г «Листопад»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Гуси летят». Закрепление игры «На поляне». П/и «Волк во рву».			
23	21.01.2025	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	22.01.2025	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	27.01.2025	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	28.01.2025	15.00-15.45	1	Итоговое занятие. Закрепление пройденного материала. Игры по желанию детей.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27	29.01.2025	15.00-15.45	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28	31.01.2025	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	03.02.2025	15.00-15.45	1	Гимнастика: пальчиковая Закрепление игры	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				«Этот пальчик», игра «Ну-ка, братцы, за работу!». П/и «Бездомный заяц».			навыков, наблюдени е
30	04.02.2025	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	05.02.2025	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	10.02.2025	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	11.02.2025	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с	Тренировк а	спортив ный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдени

				нахождением своего места по сигналу педагога. П/и "Совушка» Закрепление игры «На поляне». Д/г «Дровосек».			е
34	12.02.2025	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. Игра «На прогулку». Д/г «Сердитый ежик», «Надуй шарик». П/и «День и ночь».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35	14.02.2025	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). Д/г «Листопад», «Гуси летят». Закрепление игры «На поляне». П/и «Волк во рву».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36	17.02.2025	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	18.02.2025	15.00-15.45	1	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				своего места по сигналу педагога. Д/г «Петушок», «Ворона». Игра «Ну-ка, братцы, за работу!». П/и «Мы веселые ребята».			
38	19.02.2025	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	25.02.2025	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	26.02.2025	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	28.02.2025	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	03.03.2025	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	04.03.2025	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	05.03.2025	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	11.03.2025	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	12.03.2025	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	14.03.2025	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	17.03.2025	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	18.03.2025	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	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				огороде»,			
8	19.03.2025	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	24.03.2025	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	25.03.2025	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	26.03.2025	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», «Прыгуны»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				ползуны».			
12	28.03.2025	15.00-15.45	1	Построение в колонну по одному. Ходьба на пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П/и «Чья команда дальше прыгнет?», «Лиса и куры».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13	31.03.2025	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	01.04.2025	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	02.04.2025	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	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ в парах. Игры с метаниями на дальность и в цель: «В кругу и за кругом», «Лови – не лови», «Передал - садись».			
16	07.04.2025	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	08.04.2025	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	09.04.2025	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	11.04.2025	15.00-15.45	1	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений. ОРУ с мячом малого размера. Закрепление метания большого мяча на дальность	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				П/и «Лови –не лови », «Передал - садись».			
20	14.04.2025	15.00-15.45	1	Ходьба по гимнастической скамейке с 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».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21	15.04.2025	15.00-15.45	1	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Закрепление метания малого мяча в цель. П/и «Метко в цель».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22	16.04.2025	15.00-15.45	1	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. Совершенствование метания малого мяча в цель. П/и «Точный расчет».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23	21.04.2025	15.00-15.45	1	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Закрепление метания большого мяча в цель П/и «Попади в цель», «Точный расчет».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24	22.04.2025	15.00-15.45	1	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. совершенствование	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков,

				е метания большого мяча в цель. Закрепление п/и «Попади в цель», «Точный расчет».			наблюдение
25	23.04.2025	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	25.04.2025	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	28.04.2025	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	29.04.2025	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	30.04.2025	15.00-15.45	1	Обычная ходьба, бег в среднем темпе. Ходьба по	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и

				гимнастической скамейке через набивные мячи. ОРУ без предметов Совершенствование навыков бега. Разучивание п/и «Запретное движение», «Успей занять место».			навыков, наблюдение
30	05.05.2025	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	06.05.2025	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	07.05.2025	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»,	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

				«Мышеловка», «Белые медведи».			
33	12.05.2025	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. Закрепление п/и «Перебежки», «Встречные перебежки».	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34	13.05.2025	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	14.05.2025	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	19.05.2025	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	20.05.2025	15.00-15.45	1	Закрепление пройденного	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль

				материала. Игры по желанию детей.			умений и навыков, наблюдение
39	21.05.2025	15.00-15.45	1	Закрепление пройденного материала. Игры по желанию детей. Игра.	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40	23.05.2025	15.00-15.45	1	Игры-соревнования. Игра «Весёлые старты на свежем воздухе»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41	26.05.2025	15.00-15.45	1	Игры-соревнования. Игра «Весёлые старты на свежем воздухе»	Тренировка	спортивный зал	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42	27.05.2025	15.00-15.45	1	Игры-соревнования.	Игра «Весёлые старты на свежем воздухе»	спортивная площадка	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

