

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ОКРУГА»**

Принята решением педагогического совета
протокол от « 29 » 05 2025 г.
№ 4

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «Дом
детского творчества Железнодорожного
округа»
от «04» 2025 года № 256
Директор И.С. Слободянюк



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленности
«СПОРТики»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет
Срок реализации: 2 года (144 часа)

Составитель:
Кокарева Татьяна Валерьевна,
педагог дополнительного
образования

г. Курск , 2025

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
	Комплекс основных характеристик программы	
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель, задачи	5
3.	Планируемые результаты	6
4.	Содержание	7
	Комплекс организационно-педагогических условий	
5.	Календарный учебный график	12
6.	Учебный план	12
7.	Оценочные материалы	14
8.	Формы аттестации	14
9.	Методическое обеспечение	16
10.	Условия реализации программы	19
11.	Рабочая программа воспитания	21
12.	Календарный план воспитательной работы	23
13.	Список литературы	24
	<i>Приложение 1</i> –Календарно-тематическое планирование	25
	<i>Приложение 2</i> - Оценочные материалы	37
	<i>Приложение 3</i> - Методические материалы	44

Комплекс основных характеристик

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 - р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2021 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 №1-114 (ред. от 03.03.2022) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе (утверждено приказом МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» от 19.03.2025 № 140);
- Комплексно-целевая воспитательная программа МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» (утверждена приказом директора 30.05.2018 № 142/1).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа способствует не только физическому развитию, но и социализации детей, обучая их взаимодействию в группе и работе в команде. Это особенно важно в условиях современного общества, где умение общаться и сотрудничать является ключевым навыком. Более того, благодаря последовательному увеличению сложности упражнений и индивидуальному подходу можно принимать во внимание возрастные характеристики и

потребности каждого ребёнка. Это помогает обеспечить гармоничное развитие и приучает к регулярным спортивным занятиям.

Программа «СПОРТики» также включает воспитательную и образовательную составляющие, знакомя детей с основами здорового образа жизни и уважения к спорту. Это помогает формировать у детей позитивное отношение к физической активности и здоровому образу жизни, что является важным фактором для их общего развития и благополучия.

Длительный период реализации программы (2 года) позволяет закрепить полученные навыки, развить интерес к физической активности и сформировать устойчивую привычку к регулярным занятиям спортом, что станет залогом здоровья и благополучия в будущем.

Отличительная особенность. Программа направлена на физическое развитие детей и обучение взаимодействию с друг с другом. Занятия проходят в игровой форме, включая бег, гимнастику и подвижные игры, что помогает детям стать сильнее и ловчее. Дети учатся работать в команде, что способствует улучшению общения и дружбы. Программа постепенно усложняет задания, чтобы дети могли развиваться индивидуально и с удовольствием. Особое внимание уделяется воспитанию здорового образа жизни и индивидуальному подходу к каждому ребенку.

Уровень программы: *стартовый*. Программа нацелена на формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и физической активности. В рамках образовательного процесса дети осваивают базовые двигательные навыки, включая ходьбу, бег, прыжки, лазание, метательные движения и поддержание равновесия. Также они знакомятся с основами спортивной деятельности и правилами её организации. Программа способствует развитию координационных способностей, ловкости, гибкости и мышечной силы. Дети учатся взаимодействию в группе и знакомятся с основными принципами спортивных игр.

Адресат программы. Дети 5-6 лет.

Особенности возраста. В этом возрасте закладываются основы физического здоровья. У детей формируется интерес к физической активности. Развиваются социальные навыки, дети учатся взаимодействию в группе и командной работе. Игровой и занимательный формат занятий наиболее привлекателен для детей этого возраста и помогает поддерживать их мотивацию. Дети нуждаются в постепенном усложнении заданий и индивидуальном подходе, учитывающем их возрастные особенности и потребности.

5 лет. В дошкольном возрасте продолжается укрепление костной системы ребенка, что позволяет ему значительно улучшить координацию и освоить более сложные движения. Тело становится более сбалансированным и устойчивым. К шести годам дети уже способны совершать непродолжительные пешие прогулки.

Движения становятся более точными и целенаправленными, исчезают лишние, хаотичные движения, характерные для младших дошкольников. В возрасте 5-6 лет ребенок начинает понимать и оценивать свои успехи в соревновательных играх. Достижение хороших результатов приносит радость, повышает самооценку и способствует эмоциональному благополучию.

В этом возрасте начинают проявляться различия в двигательных навыках мальчиков и девочек: движения мальчиков становятся более резкими, а девочек – более плавными и грациозными.

6- лет .К 6 годам значительно улучшается мелкая моторика рук, позволяя детям выполнять более сложные задачи, например, завязывать шнурки.

Продолжается развитие навыков самообслуживания: ребенок учится одеваться по погоде, соблюдать правила гигиены и этикет за столом, проявляя самостоятельность. Формирование полезных привычек закладывает основы здорового образа жизни. К семи годам физическое развитие ребенка достигает значительного прогресса. Костная система укрепляется, позволяя выполнять сложные и разнообразные движения, требующие гибкости, силы и координации. Улучшается устойчивость тела, особенно благодаря активному росту ног. Конечности становятся более выносливыми, ловкими и подвижными, что позволяет детям совершать длительные прогулки, бегать и выполнять сложные физические упражнения.

Движения становятся более скоординированными и целенаправленными. Дети способны самостоятельно выполнять последовательности движений, контролируя их и адаптируя к ситуации, без постоянных указаний взрослых.

В этом возрасте дети уже способны оценивать свои успехи в спортивных играх и соревнованиях. Положительные результаты приносят им радость и укрепляют уверенность в себе и своей команде.

Ребенок формирует представление о своем теле и здоровье, проявляет заботу о себе и осознает важность соблюдения гигиенических норм.

Условия набора. Набор детей осуществляется без предъявления требований к уровню подготовки, при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Процесс набора осуществляется через АИС «Навигатор дополнительного образования Курской области». Для этого необходимо подать заявку через личный кабинет на официальном сайте системы.

Наполняемость групп - 15 человек.

Объем программы - 144 часа.

Срок освоения программы - 2 года: 1 год обучения – 72 часа. 2 год обучения – 72 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 1 академический час (30 минут).

Форма обучения: очная. В случае необходимости, обучение может быть организовано в дистанционном формате с использованием образовательной платформы «Сферум». Для этого создаются групповые чаты, в которых размещается образовательный контент и осуществляется педагогическое сопровождение.

Форма проведения занятий: групповая. Учитывая психологические особенности детей, цели и задачи, содержание учебного материала, занятия необходимо проводить, применяя разнообразные методы и приёмы обучения: словесные, наглядные, практические.

Словесные: рассказ, объяснение нового материала;

Наглядные: презентация новых игр, упражнений;

Практические: выполнение упражнений, проведение спортивных праздников. Игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

2. Цель, задачи

Цель: формирование основ здорового образа жизни, стимулирование интереса к физической активности и развитие навыков командной работы через систематические занятия спортом и подвижные игры.

Задачи 1 год обучения:

Образовательные:

- познакомить детей с основами физической активности и здорового образа жизни;
- научить элементарным движениям и упражнениям, которые способствуют укреплению здоровья;
- познакомить с различными видами спорта в игровой форме.

Развивающие:

- развить основные физические качества (силу, ловкость, гибкость, выносливость);
- способствовать развитию координации движений и равновесия;
- стимулировать развитие мелкой и крупной моторики.

Воспитательные:

- воспитать интерес к физической активности и спорту;
- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- научить детей работать в команде и помогать друг другу;

- воспитать уважение к правилам и нормам поведения во время занятий спортом.

Задачи 2 год обучения:

Образовательные:

- углубить знания детей о физической активности и здоровом образе жизни;
- научить более сложным упражнениям и движениям, направленным на дальнейшее укрепление здоровья;
- расширить знания о различных видах спорта.

Развивающие:

- продолжить развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости);
- способствовать совершенствованию координации движений и равновесия;
- развить умение анализировать свои действия и действия других участников занятий.

Воспитательные:

- укрепить интерес к физической активности и спорту;
- способствовать формированию лидерских качеств и умения работать в команде;
- воспитать ответственность за свои действия и действия команды;
- продолжить формирование уважения к правилам и нормам поведения во время занятий спортом.

3. Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- основы физической активности и здорового образа жизни;
- основные движения и упражнения, способствующие укреплению здоровья;
- правила и нормы поведения во время занятий спортом.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять элементарные движения и упражнения;
- оценивать свои действия;
- работать в команде, помогать и взаимодействовать с другими учащимися.

Ключевые компетенции

Регулятивные:

- умение ставить простые учебные цели и планировать свои действия под руководством взрослого;
- навыки контроля и самопроверки в процессе выполнения заданий;
- формирование способности корректировать свои действия с учётом полученной обратной связи;
- развитие навыков соблюдения правил и инструкций в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- развитие познавательного интереса и любознательности к окружающему миру;
- навыки наблюдения, сравнения, классификации и простого анализа предметов и явлений;
- формирование элементарных умений самостоятельно искать информацию с помощью взрослых;
- развитие памяти, внимания и мышления через игровые и учебные задания.

Коммуникативные:

- умение эффективно взаимодействовать с другими детьми в командных играх и совместных упражнениях;

- активное слушание инструкций и умение задавать уточняющие вопросы;
- выражение своих мыслей и идей в контексте спортивных заданий;
- развитие навыков разрешения конфликтов и поиска компромиссов в игровых ситуациях.

Личностные:

- укрепление положительного отношения к физической активности и спортивным играм;
- развитие уверенности в себе через успешное выполнение разнообразных спортивных заданий;
- развитие уверенности в своих физических возможностях и стремления к достижению новых результатов

4. Содержание

Теоретическая часть занятия проводится в форме инструктажа и презентации упражнений. Цель – рассказать учащимся последовательность действий, технологию выполнения заданий, познакомить с понятиями, необходимыми для активной работы на занятии.

Практическая часть занятия закрепляет теоретические знания, позволяет отрабатывать умения и навыки выполнения упражнений и заданий, игрового взаимодействия. Последовательность обучения с использованием принципа объяснения такова: не спеша, а главное, четко и последовательно объяснить схему выполнения предстоящих операций; разработать каждую операцию (стадию) задания в отдельности. После того, как педагог объяснит задание, обязательно спросить, нет ли вопросов. Объяснять задание кратко, точно, просто.

Упражнения 2 год обучения усложняются за счёт увеличения количества повторений, интенсивности выполнения, добавления дополнительных элементов, изменения исходных положений, уменьшения времени на выполнение упражнения или повышения координации и точности движений.

Таблица 1

№ п/п	Теория	Практика
1 год обучения		
Вводное занятие (1 час)		
1.1	Введение в программу. Знакомство с группой и правилами поведения в объединении. Техника безопасности на занятии в объединении. Правила гигиены.	
Упражнения для разминки. (6 часов)		
1.2	презентация и изучение разогревающих упражнений	проработка и повторение упражнений
Прыжки. Разновидность прыжков (8 часов)		
1.3	презентация прыжков, варианты и техника выполнения: 1.Подскоки на месте на двух ногах; одна нога вперед, другая - назад; ноги скрестно - ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом; 2.Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной, ставить руки в стороны, на пояс, к плечам; 3.Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед На расстояние 3-4 м.;	проработка и повторение упражнений

	4.Прыжки на; двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад; 5.Прыжки попеременно на одной и другой ноге; 6.Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу; 7.Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой; 10.Прыжок на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов; 11.Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место. Практика: тренировочные повторение прыжков и их вариантов.	
Бег. Варианты бега (6 часов)		
1.4	презентация вариантов бега, техника выполнения: бег на месте; бег по скамейке; бег «догонялки»; бег с поднятием колен	тренировочные повторения вариантов бега
Упражнения с мячом (8 часов)		
1.5	презентация способов упражнений с мячом: бросание мяча в цель; бросание мяча вверх, вниз с хлопком; катание мяча по заданной траектории; парные упражнения с мячом (кидать-ловить); движение и прыжки с зажатым в коленях мячом («пингвины»); поднятие мяча под прямым углом лежа на спине; эстафетная передача мяча над головой и между ног; отбивание от пола мяча меняя руки	выполнение и повторение упражнений
Разучивание групповых игр. (8 часов)		
1.6	изучение правил игры: «воробей»; «заморозка»; «догонялки»; «домики»	проигрывание игр с группой
Упражнения с обручем (8 часов)		
1.7	презентация упражнений. Разбор технологии вращения обруча на талии	выполнение и повторение упражнений
Упражнения с воздушными шарами (2 часа)		
1.8	презентация упражнений: толкание шарика перед собой; управление двумя шарами одновременно; управление тремя шарами в паре	выполнение и повторение упражнений
Упражнения с гантелями (6 часов)		
1.9	презентация упражнений, разбор технологии: поднятие вверх от плеча; поднятие вверх через стороны; приседание; удерживание ровной линии рук параллельно полу; вращение, со сменой прямых рук, от одной ноги к другой с наклонами «Мельница». Техника безопасности.	выполнение и повторение упражнений
Упражнения на координацию и равновесие (4 часа)		
1.10	презентация упражнений:	выполнение и повторение упражнений

	- ходьба по ровной линии с поднятыми руками (спина ровная, руки подняты в сторону и удерживаются в таком положении, делается несколько шагов, затем руки поднимаются вверх, ходьба продолжается и т. д.); - удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой. -ходьба по гимнастической лавке на скорость; -удержание теннисного мяча на ракетке; -выполнение команд с закрытыми глазами; -упражнение «Нос, пол, потолок» с закрытыми глазами	
Упражнения для растяжки, гибкости, профилактики сколиоза (6 часов)		
1.12	демонстрация педагогом упражнений: наклоны к ногам сидя на полу в раскрытой позиции по очереди; наклоны к ногам сидя на полу в закрытой позиции; наклоны в центр в раскрытой позиции; шпагат продольный; упражнение «Бабочка»; упражнение «Кошечка».	выполнение и повторение упражнений
Упражнения с гимнастическим мячом (4 часа)		
1.13	презентация упражнений педагогом: техника приседания на гимнастическом мяче; удержание равновесия на гимнастическом мяче; удерживание мяча ногами под прямым углом в положении лежа; закатывание мяча в цель; перекачивание с одного мяча на другой.	выполнение и повторение упражнений.
Повторение пройденного материала (5 часов)		
1.14		выполнение и повторение упражнений в игровой форме.
Промежуточная аттестация. Контрольное занятие (1 час)		
1.15		выполнение нормативов обучающимися в личном зачете.
2 год обучения.		
Вводное занятие (1 час)		
2.1	Повторение правил поведения в объединении. Техника безопасности на занятии в объединении. Правила гигиены	
Упражнения для разминки (6 часов)		
2.2	Повторение разогревающих упражнений	проработка и повторение упражнений
Упражнения с воздушными шарами (8 часов)		
2.3	презентация новых упражнений: набивание воздушного шара правой и левой рукой (на месте, на ограниченном месте, например в обруче; в движении, например, обвести фишку); набивание воздушного шара правой (левой) ладонью, правым (левым) плечом,	выполнение и повторение упражнений

	отбить головой (на месте, на ограниченном месте, например, в обруче); ударить правой (левой) рукой по воздушному шару, повернуться на 360°, повторить упражнение; набивание воздушного шара локтями (на месте, на ограниченном месте, в движении); ударить по воздушному шару правой, потом левой рукой (как подача в волейболе), не давая шару опуститься на пол – поймать шар; набивание двух воздушных шаров одновременно (на месте, на ограниченном месте, в движении)	
Бег. Варианты бега (6 часов)		
2.4	презентация вариантов бега, техника выполнения: Бег на носках. Бег широким и мелким шагом. Бег высоко поднимая колени. Бег с выполнением заданий. Бег в сочетании с другими движениями. Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза). Челночный бег (3 раза по 10 м)	тренировочные повторения вариантов бега
Упражнения с мячом (8 часов)		
2.5	презентация игр с мячом: «Ручеек», «Закати мяч головой», «Попади в ворота», «Стои!», «Летучий мяч», «Зевака», «Играй, играй, мячик не теряй», «Быстрый мяч».	выполнение и повторение упражнений
Разучивание спортивных игр (6 часов)		
2.6	изучение правил игры: «Космонавты», «Вышибала»	проигрывание игр с группой
Упражнения с обручем (6 часов)		
2.7		выполнение и повторение упражнений. Ходьба в колонне по одному на носках, обруч в прямых руках над головой (6-8 с). Ходьба на пятках, обруч в двух руках за спиной (6-8 с.) Ходьба приставным шагом вперед, обруч в двух руках перед грудью (10 сек.). Сидя на полу в центре обруча, скользить на полу вперед, толкая обруч ногами перед собой (8 сек.). Подскоки, обруч в двух руках перед грудью (10 сек).
Прыжки. Разновидность прыжков (3 часа)		
2.8		тренировочные повторение прыжков и их вариантов: Боковой галоп. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ноги стоя к ней лицом и боком. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега. Прыжки через вращающуюся скакалку. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с

		продвижением вперед. Прыжок в высоту с разбега (высота 20-40 см). Прыжок в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).
Упражнения с гантелями (6 часов)		
2.9	презентация упражнений , техника безопасности: Выжимание гантелей от груди. Выжимание гантелей из-за головы. Прогибание спины, лежа на животе. Сгибание рук с гантелями. Поворот корпуса с разведением рук. Упражнения с гантелями для пресса. Прыжки с гантелями.	выполнение и повторение упражнений
Упражнения на координацию и равновесие. (5 часов)		
2.10	презентация педагогом упражнений: ходьба по гимнастической лавке на скорость; удержание теннисного мяча на ракетке; выполнение команд с закрытыми глазами; упражнение «Нос, пол, потолок» с закрытыми глазами	выполнение и повторение упражнений.
Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза (6 часов)		
2.11	демонстрация педагогом упражнений: шпагат поперечный; упражнение «Коробочка»; упражнение «Мостик».	выполнение и повторение упражнений
Упражнения с гимнастическим мячом (4 часа)		
2.12	презентация упражнений педагогом: отжимание на гимнастическом мяче; прогиб спины на мяче в положение «мостик»; движение «ход спиной» с мячом удерживая обручем; приседания парой	выполнение и повторение упражнений.
Повторение пройденного материала (6 часов)		
2.13		выполнение и повторение упражнений в игровой форме.
Промежуточная аттестация. Итоговый контроль (1 час)		
2.14		выполнение нормативов учащимися в личном зачете.

Комплекс организационно-педагогических условий

5. Календарный учебный график (КУГ)

Таблица 2

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1 год стартовый	10.09	25.05	36	72	72	два раза в неделю по 1 часу, (даты и время занятий устанавливаются на начало учебного года)	04.11; 31.12-08.01; 23.02; 08.03; 01.05; 09.05;	12.12-21.12; 11.05-21.05
2	2 год стартовый								

6. Учебный план
Стартовый уровень
1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Содержание тем	Количество часов			Форма тематического контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение. Знакомство с группой. Техника безопасности и правила гигиены.	1	0	1	Инструктаж, тестирование
2.	Упражнения для разминки.	1	5	6	Педагогическое наблюдение правильности выполнения упражнений.
3.	Прыжки. Разновидность прыжков.	1	7	8	
4.	Бег. Варианты бега.	1	5	6	
5.	Упражнения с мячом.	1	7	8	
6.	Разучивание групповых игр.	2	6	8	

7.	Упражнения с обручем.	1	5	6	
8.	Упражнения с воздушными шарами.	0	2	2	
9.	Упражнения с гантелями.	1	5	6	
10.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	3	4	
11.	Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза.	1	5	6	
12.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	4	5	
13.	Повторение пройденного материала	0	5	5	
14.	Промежуточная аттестация . Контроль занятия	0	1	1	Выполнение нормативов
	Итого	12	60	72	

2 год обучения

Таблица 3

п/п	Содержание тем	Количество часов			Форма тематического контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение. Техника безопасности и правила гигиены.	1	0	1	Инструктаж, наблюдение
2.	Упражнения для разминки.	0	6	6	Педагогическое наблюдение правильности выполнения упражнения
3.	Упражнения с воздушными шарами.	1	7	8	
4.	Бег. Варианты бега.	1	5	6	
5.	Упражнения с мячом.	1	7	8	
6.	Разучивание спортивных игр.	2	4	6	
7.	Упражнения с обручем.	0	6	6	
8.	Прыжки. Разновидность прыжков.	0	3	3	
9.	Упражнения с гантелями.	1	5	6	
10.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	4	5	
11.	Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза.	2	4	6	
12.	Упражнения с гимнастическим мячом.	2	2	4	
13.	Повторение пройденного материала	0	6	6	

14.	Промежуточная аттестация, итоговый контроль	0	1	1	Выполнение нормативов
	Итого	12	60	72	

7. Оценочные материалы

Для выявления результатов достижений каждого ребёнка используется: педагогическое наблюдение, мониторинг, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях. Для проведения педагогического мониторинга используются: контрольные задания и тесты.

Таблица 4

Вид контроля	Период проведения	Форма контроля
Входной контроль	проводиться в начале каждого учебного года с целью выявления стартовых возможностей	Собеседование, педагогическое наблюдение, выполнение заданий педагога.
Текущий контроль	осуществляется на занятиях в течение всего периода времени обучения по программе.	наблюдение за выполнением упражнений; опросы по теоретическим материалам; практические задания на выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация	2 раза в год (декабрь, май)	Беседы, наблюдение, техника выполнения упражнений, навыки работы в команде
Итоговый контроль	2 год обучения (май)	контрольный зачет

8. Формы аттестации

Промежуточные результаты, как личные, так и коллективные (групповые), подводятся в конце каждого занятия, т.к. основная часть заданий имеет логическую завершенность и возможность выполнения в ограниченно короткий срок. Главное – желание ребенка включиться в выполнение задания и добиться определенного результата.

О результатах проводимой работы позволяют судить:

- скорость и качество их выполнения упражнений;
- уровень физической активности и самостоятельности.

В конце каждого полугодия проводится промежуточная аттестация, выявляющая результативность обучения (измерение скорости выполнения заданий, наблюдение, групповые игры). Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется методами наблюдения.

Таблица 5

Какие знания, умения и навыки контролируются	Формы и методы контроля	Сроки
1 год обучения		
Знания: правила поведения на занятиях физической культурой и спортом; элементарные сведения о значении занятий физической культурой и спортом для здоровья; названия основных физических упражнений и элементов техники движений.	Формы контроля: наблюдение за выполнением упражнений; опрос детей о правилах поведения и значении физической культуры; анализ выполнения коллективных и индивидуальных заданий; мониторинг участия в спортивных мероприятиях и активности на занятиях. Методы контроля:	в течение учебного года

Умения: выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание); координировать движения; ориентироваться в пространстве; действовать в коллективе. Навыки: навык выполнения физических упражнений; навык соблюдения техники безопасности на занятиях; навык работы в команде.	визуальный контроль педагога; использование стандартных протоколов и оценочных листов для фиксации результатов; игровые методы для проверки умений и навыков в непринуждённой обстановке; обратная связь от детей через вопросы и обсуждения. тестирование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, быстрота)	декабрь, май
2 год обучения		
Знания: правила поведения на занятиях физической культурой и спортом; элементарные сведения о значении занятий физической культурой и спортом для здоровья; названия основных физических упражнений и элементов техники движений; более сложные сведения о видах спорта и их особенностях; основные понятия о здоровом образе жизни и личной гигиене при занятиях спортом. Умения: выполнять основные и более сложные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, кувырки, стойки и т. д.); координировать движения; ориентироваться в пространстве; действовать в коллективе, выполнять командные задания; проявлять инициативу и самостоятельность в выполнении упражнений. Навыки: навык выполнения физических упражнений, включая более сложные техники; навык соблюдения техники безопасности на занятиях; навык работы в команде, взаимодействия с партнёрами по команде; навык самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений.	Формы контроля Наблюдение за выполнением упражнений с целью оценки правильности техники и координации движений. Опрос детей о правилах выполнения упражнений, технике безопасности, значении физической культуры для здоровья и видах спорта. Анализ выполнения коллективных и индивидуальных заданий на занятиях, включая оценку взаимодействия в команде и самостоятельности выполнения. Мониторинг участия в спортивных мероприятиях, соревнованиях и активности на занятиях (посещаемость, регулярность выполнения заданий). Методы контроля Визуальный контроль педагога с целью оценки правильности выполнения упражнений и своевременного корректирования ошибок. Использование оценочных листов для фиксации результатов тестирования физических качеств и выполнения заданий. Игровые методы для проверки умений и навыков в непринуждённой обстановке, например, подвижные игры с элементами соревнований. Обратная связь от детей через вопросы и обсуждения для выявления трудностей и корректировки образовательного процесса. Проведение индивидуальных бесед и консультаций для дополнительной оценки понимания материала и помощи в преодолении трудностей. Тестирование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, быстрота) с	в течении учебного года декабрь, май

	использованием возрастных нормативов и стандартов	
--	---	--

9. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение:

- подборка спортивных развивающих игр;
- подборка видео и музыкального материала для занятий;
- выбор методик и методов по возрастным группам;
- комплексы упражнений для всех групп мышц;
- комплекс дыхательной и восстановительной гимнастики. (Приложения)

Принципы:

- принцип воспитывающего обучения (совмещение процесса получения знания с формированием личности);
- принцип систематичности и последовательности (процесс обучения строится в определенной логичной системе);
- принцип доступности (содержание учебного материала не должно вызывать моральных и физических перегрузок);
- принцип наглядности (возможность наблюдения и практического участия в процессе изучения учебного материала);
- принцип сознательности и активности (осознанное и активное участие ребенка в учебном процессе).

Технологии:

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения (развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе имеющегося жизненного опыта и подготовки);
- технология индивидуального обучения (индивидуальный подход и форма обучения с учетом способностей и подготовки ребенка);
- групповая технология (организация совместных действий, общение, взаимопомощь и работа над ошибками);
- технология коллективного обучения (система самостоятельности и коллективизма).

Методы:

На этапе изучения нового материала используется: объяснение; презентация.

На этапе закрепления: инструктаж; выполнение, упражнений; повторение; игры; мини-соревнования.

На этапе проверки полученных знаний: выполнение контрольных упражнений; тестирование.

Структура занятия.

На занятиях используется методика дифференцированного обучения, которая включает в себя изложение нового материала для всех одинаково, а для практической деятельности предлагается работа разного уровня сложности с учетом индивидуального уровня физической подготовки.

Занятие состоит из основных этапов:

1. Организация и постановка образовательных, воспитательных и развивающих задач. Сообщение темы и плана занятия.

2. Проверка изученного материала и готовность к восприятию новой темы.

3. Ознакомление с новой темой.

4. Выполнение заданий по новой теме.

5. Подведение итогов. Вопросы. Формулирование выводов.

Формы занятия:

- беседы;
- практические задания;

-спортивные игры.

Тип занятия- занятия по *дидактической цели*: вводное занятие, занятие по изучению и первичному закреплению новых знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

Таблица 6

№ п/п	Раздел программы	Дидактические и методические материалы (1,2 год обучения)
1.	Введение. Техника безопасности и правила гигиены.	Конспекты занятий. <u>Видеоматериалы</u> : короткие мультфильмы/ролики о пользе физической культуры и спорта. <u>Наглядные пособия</u> : Картинки: Изображения детей, занимающихся различными видами спорта. Плакат с изображением здорового образа жизни (питание, сон, физическая активность). Схема с изображением основных правил техники безопасности в спортивном зале. Плакат с правилами личной гигиены (мытьё рук, чистка зубов, использование личного полотенца).
2.	Упражнения для разминки.	Конспекты занятий. Плакат с комплексом упражнений для разминки (последовательность упражнений). видео с зарядкой. <u>Музыкальное сопровождение</u> : • Музыка с умеренным темпом (100-120 ударов в минуту). • Карточки-задания: • Карточки с названиями упражнений. • Карточки с количеством повторений.
3.	Упражнения с воздушными шарами.	Конспекты занятий. Короткие видеоролики с демонстрацией упражнений с воздушными шарами.
4.	Бег. Варианты бега.	Конспекты занятий. Карточки с изображением правильной техники бега (положение тела, рук, ног). Иллюстрации с различными вариантами бега (обычный, на носках, с высоким подниманием колен, и т.д.). Плакат с правилами дыхания во время бега. <u>Видеоматериалы</u> : Короткие видеоролики с демонстрацией техники правильного бега и различных вариантов бега.
5.	Упражнения с мячом.	Конспекты занятий. Изображения с правильной техникой выполнения основных приемов с мячом (бросок, ловля, отбивание и т.д.). Иллюстрации с примерами упражнений с мячом (индивидуальные и парные). Карточки-схемы с последовательностью выполнения упражнений (для детей, умеющих читать)..

6.	Разучивание спортивных игр.	Конспекты занятий. Картинки/Плакаты: Схемы игрового поля для каждой игры. Иллюстрации с изображением основных действий в игре (например, как правильно бросать мяч в "Вышибалах"). Плакаты с правилами игры, адаптированными для детей 5-6 лет. Карточки с ролями игроков в команде (например, нападающий, защитник, вратарь).
7.	Упражнения с обручем.	Конспекты занятий. <u>Карточки-задания:</u> Карточки с названиями упражнений с обручем. Карточки с изображением упражнений с обручем для детей, не умеющих читать.
8.	Прыжки. Разновидность прыжков.	Конспекты занятий; Иллюстрации с различными видами прыжков.
9.	Упражнения с гантелями.	Конспекты занятий; Картинки с изображением правильной техники выполнения упражнений с гантелями (подъемы рук вперед, в стороны, вверх, сгибание и разгибание рук). Плакат с правилами безопасного обращения с гантелями. Картинки с изображением мышц, работающих при выполнении упражнений с гантелями (плечевой пояс, руки, спина). <u>Карточки-задания:</u> Карточки с названиями упражнений и количеством повторений. Карточки с изображением упражнений для детей, не умеющих читать
10.	Упражнения на координацию и равновесие.	Конспекты занятий. Иллюстрации с различными видами упражнений: ходьба по гимнастической скамейке, стойка на одной ноге, упражнения с мячом, упражнения с обручем. Плакаты с правилами безопасности при выполнении упражнений на равновесие.
11.	Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза.	Конспекты занятий. Набор карточек с изображением и кратким описанием каждого упражнения.
12.	Упражнения с гимнастическим мячом.	Конспекты занятий. Набор карточек с изображением и кратким описанием каждого упражнения.

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

- **технология игровой деятельности** - игры, способствующие развитию восприятия, внимания, памяти, мышления, развитию творческих способностей, направлены на умственное развитие дошкольника в целом. Используя игровую технологию на занятиях, я воздействую на все стороны развития личности ребенка: на чувства, на сознание, на волю и поведение в целом.

-здоровьесберегающая технология - создание атмосферы доброжелательности, веры в силы ребенка, индивидуального подхода, создание для каждого ситуации успеха, использование динамических пауз во время занятия в качестве профилактики утомления детей.

-личностно-ориентированная технология - предполагает тесное взаимодействие педагога и ребенка, проявление уважения к личности каждого ребенка, доброжелательное внимание к нему, обучение самостоятельности, ответственности и способствует формированию творческой личности.

Педагогические принципы организации занятий:

- принцип систематичности и последовательности в отборе содержания;
- принцип повторения материала в измененном или усложненном виде;
- вариативность, разнообразие видов деятельности и форм работы;
- личностно-ориентированное общение взрослого с ребенком;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- системный подход (совокупность взаимодействия: ребенок-родитель-педагог);
- методики дыхательной и восстановительной гимнастик;
- методы работы в данной возрастной группе;
- комплексы упражнений для всех групп мышц;
- подборка спортивных развивающих игр;
- подборка видео и музыкального материала для занятий.

Методические материалы:

- подборка спортивных развивающих игр;
- подборка видео и музыкального материала для занятий;
- выбор методик и методов по возрастным группам;
- комплексы упражнений для основных групп мышц;
- комплекс дыхательных упражнений;
- комплекс восстановительной гимнастики.

Типы учебного занятия по дидактической цели: вводное занятие, занятие по изучению и первичному закреплению новых знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

10. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Спортивный зал-кабинет, 10 обручей, 6 тренажеров, резины, 15 пар гантелей, 20 мячей игровых, 10 теннисных мячей, 10 гимнастических мячей, 15 гимнастических ковриков, шары, музыкальный центр, гимнастическая скамья, квадратные коврики, мягкие пазлы, маты, подвесная лестница, 10 обручей, 15 скакалок, 20 конусов, 10 мягких ковриков.

Таблица 7

№ п/п	Раздел программы	Информационное обеспечение
1.	Вводное занятие.	https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_312%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_231
2.	Упражнения для разминки.	https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_312%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_289%2Fall
3.	Прыжки. Разновидность прыжков.	https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_358%2Fall

4.	Упражнения с мячом.	https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_311%2Fall
5.	Разучивание групповых игр.	https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_362%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_358%2Fall
6.	Упражнения с обручем.	подборка видео и музыкального материала для занятий https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_362%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_355%2Fall
7.	Упражнения с воздушными шарами.	Задания для командной игры: перебрасывание шаров между участниками Видео «Игры и упражнения с воздушным шариком :,,Развиваемся в игре“» - dzen.ru
8.	Упражнения с гантелями	подборка видео и музыкального материала для занятий https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall
9.	Упражнения на координацию и равновесие.	- выбор методик и методов по возрастным группам https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_361%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_354%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_307%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_281%2Fall
10.	Упражнения для растяжки, гибкости	подборка видео и музыкального материала для занятий https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_361%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_356%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_307%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_289%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_281%2Fall
11.	Упражнения с гимнастическим мячом.	- выбор методик и методов по возрастным группам - подборка спортивных развивающих игр; https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_362%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_354%2Fall https://vk.com/club193832884?w=wall-193832884_249%2Fall
12.	Промежуточная аттестация	Оценочные тесты

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, удовлетворяющий требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н (зарегистрировано в Минюсте РФ 28 августа 2018 г.), владеющий знаниями и навыками в сфере подготовки к школе.

11. Рабочая программа воспитания

Пояснительная записка

Воспитывающая деятельность детского объединения имеет две важные составляющие:

-индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

-помогает ребенку адаптироваться в новом коллективе, занять в нем достойное место;

-выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности учащегося;

-формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;

-способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;

-развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (соревнованиями, конкурсами, эстафетами);

-формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;

-создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Цель: создание воспитательной среды, способствующей интеллектуальному, духовно-нравственному развитию личности.

Организация воспитательного процесса

Основные направления воспитательной работы в учреждении

Таблица 8

№ п/п	«Красота спасет мир»	Развитие эстетического вкуса, творческих способностей посредством приобщения к выдающимся художественным ценностям отечественной и мировой культуры; обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности
1.	«Здоровый я – здоровая страна!»	Пропаганда здорового образа жизни, изменение отношения к вредным привычкам, формирование личной ответственности за свое поведение
2.	«Земля у нас одна»	Воспитание бережного отношения к природе как одной из главных жизненных и нравственно-эстетических ценностей, экологически целесообразного поведения и деятельности, настойчивого стремления к активной охране и восстановлению окружающей природной среды
3.	«Человек – это звучит гордо»	Духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся как основы развития гражданского общества

4.	«Моя Родина - Россия»	Формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения
5.	«Моя семья – моя крепость»	Способствовать возрождению семьи, основанной на любви, нравственности, взаимном уважении всех ее членов
6.	«Праздник детства»	Организация развивающего содержательного досуга учащихся в соответствии с их запросами и возрастными особенностями, формирование активной жизненной позиции
7.	«Ура, каникулы!»	Обеспечение оздоровления и занятости детей во время каникул, формирование творческой, самоопределяющейся, саморазвивающейся личности
8.	Самоуправление	Организация мероприятий, направленных на развитие ученического самоуправления

Основными направлениями деятельности воспитательной работы в детском объединении являются:

- развитие творческих способностей посредством приобщения к художественным ценностям отечественной и мировой культуры; обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование личной ответственности за свое поведение;
- воспитание бережного отношения к природе как к одной из главных жизненных и нравственно-эстетических ценностей, экологически целесообразного поведения и устойчивого стремления к охране окружающей среды;
- духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся;
- формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности;
- способствовать возрождению семьи, основанной на любви, нравственности, взаимном уважении всех ее членов;
- организация развивающего содержательного досуга учащихся в соответствии с их запросами и возрастными особенностями, формирование активной жизненной позиции.

Работа с родителями

Наибольший эффект от проводимой работы можно получить только при сотрудничестве с родителями. Работа с родителями направлена на приобщение к процессу воспитания, на формирование у родителей потребности в познании собственного ребенка, на развитие культуры семейного воспитания.

Содержание деятельности объединения выстроено таким образом, чтобы максимально заинтересовать родителей и детей в посещении объединения, создать состояние успешности. Создать условия для разностороннего развития ребенка с учетом его возрастной активности, подвижности и потребностей (общение со сверстниками).

Обеспечивая полноценное развитие ребенка, в объединении организована целенаправленная работа с семьей. Начинается она с собеседования, которое позволяет узнать, что ждут родители от занятий, насколько хорошо они знают своих детей, каких результатов ожидают от посещения детского объединения "СПОРТики".

Несколько раз в год родители приглашаются на открытые занятия, где каждый из них может познакомиться с успехами своего ребенка.

Таблица 9

№	Сроки проведения	Содержание работы
1.	Сентябрь	Запись в детское объединение. Родительское собрание «Режим занятий в группах. Правила соблюдения техники безопасности.»
2.	Октябрь	Осенние старты. Совместно с родителями
3.	Ноябрь	Беседа с родителями и детьми «Безопасное детство»
4.	Декабрь	Спортивный праздник «Зимняя олимпиада» - совместно с родителями
5.	Январь	«День здоровья» интерактивная игра , совместно с родителями
6.	Февраль	Тематическое родительское собрание «Патриотическое воспитание».
7.	Март	Соревнования «Веселые старты» - совместно с родителями
8.	Апрель	Физкультурные походы совместно с родителями «Весенний переполох»
9.	Май	Игры-забавы. Родительский баттл
10.	В течение года	Индивидуальное собеседование с родителями учащихся по текущим проблемам обучения и воспитания

Планируемые результаты

- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- формирование мировоззрения здорового образа жизни (ЗОЖ);
- привитие культуры личной гигиены (режим дня, питание, отдых, уход за телом);
- воспитание у детей личностных качеств, связанных с лучшими человеческими проявлениями во всех сферах жизни.

12. Календарный план воспитательной работы

Таблица 10

№	Направления воспитательной работы в учреждении. Наименование мероприятия/события	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственный
1.	«Праздник детства» «Азбука улицы»	игра по ПДД	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
2.	«Человек – это звучит гордо» «Твое свободное время»	беседа.	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
3.	«Земля у нас одна»	беседа	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
4.	«Моя Родина - Россия»	Интерактивная экскурсия	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
5.	«Здоровый я – здоровая страна!» «Весёлые старты»	Спортивный праздник	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
6.	«Осторожно – тонкий лед!»	беседа	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования

7.	«Моя семья – моя крепость» «Бери с меня пример»	игра	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
8.	«Здоровый я – здоровая страна!» «Новогодняя тренировка»	игра	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
9.	«Человек – это звучит гордо» «Не стесняйся»	игра	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
11.	«Здоровый Я – здоровая страна!» «Армейский калейдоскоп»	спортивная игра	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
12.	«Праздник детства»	«Красный, желтый, зеленый» - игра	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
13.	«Моя Родина - Россия» «Курский край»	викторина	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
14.	«Моя семья – моя крепость» Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем	акция	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
15.	«Здоровый я – здоровая страна!» «Туристская тропа»	Маршрутная игра	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
16.	«Земля у нас одна» «Узнай меня, себя и друга»	викторина.	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
17.	«Моя Родина - Россия» «Мы живы, пока жива память»	Беседа	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования
18.	«Ура, каникулы!» «Мы – команда!»	тимбилдинг.	филиал ДДТ ЖД	педагог дополнительного образования

13. Список литературы

Для педагога:

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. – М.: Аркти, 2005 - 108с.
2. Грядкина, Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Методический комплект программы «Детство». Как работать по программе. / Т.С. Грядкина - СПб: - Детство-Пресс, 2016. – 144с.
3. Дополнительные образовательные программы для руководителей образовательных учреждений, педагогов, учителей школ, воспитателей дошкольных учреждений, вожатых, организаторов отдыха и образования детей. - Сб. №2 (2) 2009.
4. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребенка от 0 и старше: Методическое руководство для родителей и воспитателей / В.В. Кантан. – СПб: - Корона-Принт, 2011. – 272с.
5. Картушина М.Ю., Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. Творческий центр Сфера. - М., 2012.

6. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Микляева – М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 144с.
7. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Микляева. – М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 176с.
8. Программа воспитания и обучения в детском саду. - М., Мозаика-Синтез, 2008.
9. Сауко Т.Н., Буренина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль.: Академия развития, 2000-112с.
10. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. Картушина М.Ю., Творческий центр Сфера. - М., 2012.
11. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. В 3ч. Ч.1. Методические рекомендации. Программа «Старт» / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - М.: Владос, 2014. – 315с.
12. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. В 3ч. Ч. 2. Конспекты занятий для младшей и средней групп / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2014. – 207с.
13. Фитнес онлайн: бесплатные видеоуроки [Электронный ресурс]. URL: <https://vse-kursy.com/read/904-besplatnye-video-uroki.html> (23.03.2024)

Для родителей и обучающихся:

1. Скребцова М. Скребцова Л., Сказочный справочник для здоровья. Для детей и их родителей. Т-1– М: Амрита- Русь, 2016. – 272с.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Тип и форма занятия	Место проведения
1.	Введение. Знакомство с группой. Техника безопасности и правила гигиены.	1	Вводное. объяснение , презентация Комбинированное.	в соответствии с расписанием
2.	Упражнения для разминки.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
3.	Упражнения для разминки шейного отдела.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
4.	Упражнения для разминки плечевого отдела.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
5.	Упражнения для разминки туловища.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
6.	Упражнения для разминки рук, ног.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
7.	Повторение изученных упражнений	1	Контроль знаний, умений и навыков	в соответствии с расписанием
8.	Прыжки. Ноги вместе. Пробежка.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
9.	Прыжки. На одной ноге. Поочередная смена ног.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
10.	Прыжки по схеме.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием

11.	Прыжки в длину с места.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
12.	Бег по скамье.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
13.	Бег на месте.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
14.	Бег с поднятием колен.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
15.	Упражнения с мячами разного диаметра (теннисный, игровой, гимнастический- бол.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
16.	Бросание мяча вверх вниз с хлопками.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
17.	Ведение мяча. Бросание мяча в цель.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
18.	Катание мяча по заданной траектории.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
19.	Упражнения с мячом в паре (кидай-лови). Упражнение «Пингвины».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
20.	Разучивание групповых игр: -«Воробей»; -«Домики»;	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
21.	Разучивание групповых игр: -«Заморозка»; -«Вышибалы»; -«Догонялки».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Мини-соревнования Комбинированное.	в соответствии с расписанием

22.	Упражнения с обручем. Катание по траектории в разных техниках.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
23.	Кручение обруча на талии и руке.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
24.	Упражнения с воздушными шарами. Ведение шара.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
25.	Упражнения с воздушными шарами. Закидывание в тоннель.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
26.	Упражнения с воздушными шарами. Повторение.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
27.	Упражнения с гантелями. Игра «Вышибалы».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
28.	Упражнения с гантелями.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
29.	Упражнения с гантелями.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
30.	Упражнения с мячом. Бросание мяча в цель.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
31.	Упражнения с мячом. Бросание вверх вниз с хлопком.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
32.	Упражнения с мячом. Катание мяча по заданной траектории.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием

33.	Упражнения с мячом в парах (кидай-лови)	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
34.	Упражнения с зажатым в коленях мячом.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
35.	Прыжки в стороны.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
36.	Прыжки по схеме.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
37.	Прыжки через препятствие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
38.	Прыжки на батуте.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
39.	Прыжки. Варианты прыжков.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
40.	Бег на дистанцию 100м.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
41.	Бег на дистанцию 200м. Бег с поднятием колен.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
42.	Бег по скамье. Игра «Догонялки».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
43.	Упражнения с гантелями.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием

44.	Упражнения с гантелями. Игра «Домики».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
45.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
46.	Упражнения на координацию и равновесие. Игра «Воробей».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
47.	Упражнения на координацию и равновесие. Игра «Вышибалы».	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
48.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
49.	Упражнения с гимнастическими мячами.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
50.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
51.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
52.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза. Укрепление мышц спины.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
53.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
54.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
55.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием

56.	Упражнения для растяжки и укрепление стоп	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
57.	Упражнения для растяжки и укрепление стоп	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
58.	Упражнения для растяжки в паре.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
59.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
60.	Упражнения «Пеньки» на координацию и равновесие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
61.	Упражнения на координацию и равновесие	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
62.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
63.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
64.	Кувырки вперед, назад.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
65.	Кувырки вперед, назад.	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
66.	Упражнения для растяжки, гибкости	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
67.	Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза.	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
68.	Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза.	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
69.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений.	в соответствии с расписанием

			Комбинированное.	
70	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
71	Контрольное занятие.	1	Контроль знаний, умений и навыков (декабрь)	в соответствии с расписанием
72	Контрольное занятие.	1	Контроль знаний, умений и навыков (май)	в соответствии с расписанием
		72		

Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1.	Введение. Техника безопасности и правила гигиены.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
2.	Упражнения для разминки.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
3.	Упражнения для разминки шейного отдела.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
4.	Упражнения для разминки плечевого отдела.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
5.	Упражнения для разминки туловища.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием

6.	Упражнения для разминки рук, ног.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
7.	Повторение изученных упражнений для	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
8.	Упражнения с воздушными шарами. Ведение шара.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
9.	Упражнения с воздушными шарами. Закидывание в тоннель.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
10.	Упражнения с воздушными шарами. Повторение.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
11.	Прыжки в длину с места.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
12.	Бег по скамье.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
13.	Бег на месте.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
14.	Бег с поднятием колен.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
15.	Упражнения с мячами разного диаметра (теннисный, игровой, гимнастический- бол.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
16.	Бросание мяча вверх вниз с хлопками.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием

17.	Ведение мяча. Бросание мяча в цель.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
18.	Катание мяча по заданной траектории.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
19.	Упражнения с мячом в паре (кидай-лови). Упражнение «Пингвины».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
20.	Разучивание групповых игр: -«Воробей»; -«Домики»;	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
21.	Разучивание групповых игр: -«Заморозка»; -«Вышибалы»; -«Догонялки».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
22.	Упражнения с обручем. Катание по траектории в разных техниках.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
23.	Кручение обруча на талии и руке.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
24.	Прыжки. Ноги вместе. Пробежка. Упражнения с воздушными шарами. Ведение шара.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
25.	Прыжки. На одной ноге. Поочередная смена ног.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
26.	Прыжки по схеме.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
27.	Упражнения с гантелями. Игра «Вышибалы».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием

28.	Упражнения с гантелями.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
29.	Упражнения с гантелями.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
30.	Упражнения с мячом. Бросание мяча в цель.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
31.	Упражнения с мячом. Бросание вверх вниз с хлопком.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
32.	Упражнения с мячом. Катание мяча по заданной траектории	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
33.	Упражнения с мячом в парах (кидай-лови)	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
34.	Упражнения с зажатым в коленях мячом.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
35.	Прыжки в стороны.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
36.	Прыжки по схеме.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
37.	Прыжки через препятствие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
38.	Прыжки на батуте.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием

39.	Прыжки. Варианты прыжков.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
40.	Бег на дистанцию 100м.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
41.	Бег на дистанцию 200м. Бег с поднятием колен.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
42.	Бег по скамье. Игра «Догонялки».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
43.	Упражнения с гантелями.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
44.	Упражнения с гантелями. Игра «Домики».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
45.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
46.	Упражнения на координацию и равновесие. И «Воробей».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
47.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
48.	Упражнения на координацию и равновесие. И «Вышибалы».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
49.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием

50.	Упражнения с гимнастическими мячами.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
51.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
52.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза. Игра «Вышибалы».	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
53.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза. Укрепление мышц спины.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
54.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
55.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
56.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
57.	Упражнения для растяжки и укрепление стоп	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
58.	Упражнения для растяжки и укрепление стоп	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
59.	Упражнения для растяжки в паре.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
60.	Упражнения для растяжки и профилактики сколиоза.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием

61.	Упражнения «Пеньки» на координацию и равновесие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
62.	Упражнения на координацию и равновесие	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
63.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
64.	Упражнения на координацию и равновесие.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
65.	Кувырки вперед, назад.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
66	Упражнения для растяжки, гибкости	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
67	Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
68	Упражнения для растяжки, гибкости и профилактики сколиоза.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
69	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
70	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Презентация упражнений. Повторение и выполнение упражнений. Комбинированное.	в соответствии с расписанием
71	Контрольное занятие.	1	Контроль знаний, умений и навыков (декабрь)	в соответствии с расписанием

72	Контрольное занятие.	1	Контроль знаний, умений и навыков (май)	в соответствии с расписанием
		72		

Оценочные материалы.

Оrientировочные показатели физической подготовленности детей

Входной контроль 1-й год обучения

№	Наименование показателя	Пол	5-6 лет	6-7 лет
1.	Прыжок в длину с места	Мал	65-110	90-110
		Дев	65-100	70-110
2.	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	2-6	3-7
		Дев	4-8	6-9
3.	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	2.8-3.7	2.0-2.1
		Дев	4.0-3.8	2.6-2.2
4.	Подъем туловища в положении лежа за 30 сек. (количество)	Мал	7-9	8-10
		Дев	6-8	7-9
5.	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-10
		Дев	2-5	3-15
6.	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал	7-9	8-10
		Дев	6-8	7-9

Результаты по окончании обучения 2-й год обучения

№	Наименование показателя	Пол	5-6 лет	6-7 лет
1.	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140
		Дев	85-125	90-140
2.	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7
		Дев	6-9	7-10
3.	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2

Планируемые результаты

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Общеучебные компетенции		
<i>Учащиеся в основном усвоили:</i>	<i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i>	<i>Учащиеся полностью представляют:</i>
• основы физической активности и здорового образа жизни; • основные движения и упражнения, способствующие укреплению здоровья; • правила и нормы поведения во время занятий спортом.		
<i>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</i>	<i>Учащиеся могут уверенно</i>	<i>Учащиеся могут свободно</i>
• выполнять элементарные движения и упражнения; • оценивать свои действия; • работать в команде, помогать и взаимодействовать с другими учащимися.		
Ключевые компетенции		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
Регулятивные: • умение ставить простые учебные цели и планировать свои действия под руководством взрослого; • навыки контроля и самопроверки в процессе выполнения заданий; • формирование способности корректировать свои действия с учётом полученной обратной связи; • развитие навыков соблюдения правил и инструкций в учебной и игровой деятельности. Познавательные: • развитие познавательного интереса и любознательности к окружающему миру; • навыки наблюдения, сравнения, классификации и простого анализа предметов и явлений; • формирование элементарных умений самостоятельно искать информацию с помощью взрослых; • развитие памяти, внимания и мышления через игровые и учебные задания. Коммуникативные: • умение эффективно взаимодействовать с другими детьми в командных играх и совместных упражнениях; • активное слушание инструкций и умение задавать уточняющие вопросы; • выражение своих мыслей и идей в контексте спортивных заданий; • развитие навыков разрешения конфликтов и поиска компромиссов в игровых ситуациях.		
Оценка личностных результатов		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
укрепление положительного отношения к физической активности и спортивным играм; развитие уверенности в себе через успешное выполнение разнообразных спортивных заданий; развитие уверенности в своих физических возможностях и стремления к достижению новых результатов		

Материалы ориентированы на проверку регулятивных, познавательных, коммуникативных и личностных компетенций, а также на развитие физических навыков.

Промежуточная аттестация. Оценочные материалы 1 год обучения.

Наблюдение за выполнением двигательных заданий: челночный бег: оценка скорости, координации и техники бега; прыжки с двух ног на месте и в длину: оценка силы и координации, метание мягкого мяча в цель: точность и техника выполнения; выполнение простых упражнений на равновесие (ходьба по скамейке, стояние на одной ноге).

Критерии оценки: уровень владения базовыми движениями, соблюдение техники, способность сосредоточиться и выполнять задания по инструкции.

Игровые задания: участие в командных играх с простыми правилами (например, эстафеты); оценка умения взаимодействовать с другими детьми, соблюдать правила игры.

Критерии оценки: коммуникативные навыки, умение работать в команде, соблюдение правил.

Мини-тесты на знания: простые вопросы о значении физической активности для здоровья (в игровой форме); узнавание и называние частей тела, основных движений.

Рефлексия. Беседа с ребёнком о его ощущениях и впечатлениях от занятий. Оценка умения выражать эмоции и осознавать свои достижения.

Мини-тест

Вопросы о пользе физической активности, знание частей тела и движений

Основная часть

Инструкция: необходимо ответить на вопросы, выбрав наиболее подходящий вариант ответа.

Вопросы:

1. ***Почему важно заниматься физической активностью?***
 - а) Чтобы быть сильным и здоровым.
 - б) Чтобы есть больше сладкого.
 - в) Чтобы больше времени проводить за компьютером.
2. ***Какие части тела участвуют в беге?***
 - а) Ноги, руки, туловище.
 - б) Только ноги.
 - в) Только руки.
3. ***Какие движения помогают укрепить мышцы рук?***
 - а) Прыжки.
 - б) Отжимания и подтягивания.
 - в) Наклоны.
4. ***Какие виды спорта ты знаешь? Назвать несколько.***
 - а) Футбол, хоккей, баскетбол.
 - б) Танцевальные па, йога.
 - в) Лепка из пластилина, рисование.
5. ***Зачем нужно делать утреннюю зарядку?***
 - а) Чтобы проснуться и зарядиться энергией.
 - б) Чтобы сразу после пробуждения съесть что-нибудь вкусное.
 - в) Чтобы дольше спать.
6. ***Какие части тела участвуют в плавании?***
 - а) Только ноги.

- б) Только руки.
- в) Ноги и руки, туловище.
- 7. **Какие движения помогают укрепить мышцы спины?**
 - а) Приседания.
 - б) Подтягивания и висы.
 - в) Бег на месте.
- 8. **Почему важно делать разминку перед физической активностью?**
 - а) Чтобы разогреть мышцы и избежать травм.
 - б) Чтобы сразу начать с высокой нагрузки.
 - в) Чтобы быстрее устать.
- 9. **Какие части тела участвуют в ходьбе на лыжах?**
 - а) Ноги и руки.
 - б) Ноги.
 - в) Руки.
- 10. **Какие движения помогают улучшить гибкость?**
 - а) Наклоны и повороты.
 - б) Прыжки.
 - в) Отжимания.

Творческая часть

1. **Нарисуй свой любимый вид спорта и объясни, почему он тебе нравится.**
Обучающемуся предлагается нарисовать картинку и рассказать, что он изобразил.
2. **Придумай два простых комплекса упражнений для утренней зарядки и объясни, зачем они нужны.**
Обучающемуся предлагается придумать два простых комплекса упражнений и объяснить, зачем они нужны.
3. **Назови три причины, почему важно заботиться о своём здоровье.**
Обучающемуся предлагается назвать три причины, почему важно заботиться о своём здоровье.
4. **Придумай и покажи три упражнения, которые помогут сделать твоё тело сильным и гибким.**
Обучающемуся предлагается придумать и показать три упражнения.

Промежуточная аттестация Оценочные материалы 2 год обучения

Наблюдение за выполнением более сложных двигательных заданий: бег с изменением направления и скорости; прыжки с разбега, прыжки через препятствия; метание мяча с использованием правильной техники; упражнения на координацию и ловкость (ползание, лазание, балансировка).

Критерии оценки: развитие моторики, координации, умение контролировать свои движения.

Командные и спортивные игры: участие в подвижных играх с усложнёнными правилами. Оценка лидерских качеств, умения сотрудничать и принимать решения.

Тесты на знание правил и основ здорового образа жизни: вопросы и игровые задания, связанные с правилами безопасности и пользой спорта; понимание основных правил поведения на занятиях и в игре.

Самооценка и рефлексия. Обсуждение с ребёнком его успехов и сложностей. Оценка мотивации к занятиям, умения ставить небольшие цели.

Тест на знание правил и основ здорового образа жизни

Вопросы:

1. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

- a) Много сидеть за компьютером.
- b) Есть много сладкого.
- c) Заниматься спортом и правильно питаться.
- d) Меньше времени проводить на свежем воздухе.

2. Зачем нужно заниматься спортом?

- a) Чтобы быть сильным и ловким.
- b) Чтобы есть больше конфет.
- c) Чтобы смотреть телевизор дольше.
- d) Чтобы меньше играть с друзьями.

3. Что нужно делать перед началом занятий спортом?

- a) Сразу бежать быстро.
- b) Сделать разминку.
- c) Поест конфет.
- d) Почитать книгу.

4. Как нужно вести себя на занятиях спортом?

- a) Бегать и толкаться.
- b) Слушать тренера и выполнять его указания.
- c) Спать.
- d) Обижать других участников.

5. Что делать, если во время занятий стало плохо?

- a) Продолжать заниматься.
- b) Сказать об этом тренеру.
- c) Сделать вид, что всё в порядке.
- d) Спрятаться.

Игровые задания:

1. Представь, что ты на спортивной площадке. Выбери правильный инвентарь для разных видов спорта:

Мяч для футбола.

Скакалка для прыжков.

Коньки для фигурного катания.

Где бы ты взял этот инвентарь, чтобы поиграть?

2. Нарисуй картинку, на которой изображены дети, занимающиеся спортом. Расскажи, какие виды спорта на ней изображены.

3. Представь, что ты участвуешь в эстафете. Объясни, как ты будешь передавать эстафетную палочку, чтобы не уронить её и не сбить другого участника.

4. Представь, что ты находишься на спортивной площадке, а твой друг упал. Как ты поступишь?

- a) Пройду мимо.
- b) Скажу ему, чтобы вставал и продолжал играть.
- c) Попрошу помощи у тренера или других взрослых.
- d) Предложу другу вместе отдохнуть.

5. Собери картинку с изображением безопасного поведения на спортивной площадке. Из фрагментов составь картинку, на которой будут изображены дети, выполняющие упражнения правильно.

УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ОКРУГА

**Протокол результатов
промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся детского объединения**

Дата проведения: _____

Название объединения _____

№ группы _____

Форма проведения _____

ФИО педагога _____

Результаты аттестации

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Год обучени я	Уровень обучающегося (указать букву: В-высокий, С – средний, Н – низкий)			Итогова я оценка (зачет/ незачет)
			Теоретическа я подготовка	Практическая подготовка	Социальная активность	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

В аттестации приняли участие _____ обучающихся.

_____ обучающихся не участвовали по уважительной причине.

Подпись педагога _____

Итоговая таблица результатов по группе

Кол-во участников аттестации (отсутствующих не учитывать)	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Социальная активность	
	Кол-во человек по уровням	Кол-во человек по уровням %	Кол-во человек по уровням	Кол-во человек по уровням %	Кол-во человек по уровням	Кол-во человек по уровням %
	В -		В -		В -	
	С -		С -		С -	
	Н -		Н -		Н -	

Формы проведения аттестации: контрольное занятие, итоговое занятие.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

В - высокий уровень – учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

С - средний уровень – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

Н – низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных образовательной программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

В - высокий уровень – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей.

С - средний уровень – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

Н - низкий уровень – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Критерии оценки уровня социальной активности:

В - высокий уровень – обучающийся проявляет ярко выраженный интерес к активной деятельности, к достижению наилучшего результата, коммуникабелен, склонен к самоанализу, участвует в эстафетах, соревнованиях проявляя собственную инициативу.

С - средний уровень – обучающийся имеет устойчивый интерес к активной деятельности, стремится к выполнению заданий педагога, к достижению результата в обучении, инициативен, участвует в эстафетах, соревнованиях по просьбе педагога, не проявляя собственной инициативы.

Н - низкий уровень – обучающийся пассивен, безынициативен, неудачи способствуют снижению мотивации, нет стремления к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, не может работать самостоятельно, участия в различных эстафетах, соревнованиях избегает.

Методические материалы

В программе используются групповые, спортивные игры:

Игра «Вышибалы»:

Правила игры: Участники делятся на две команды: ведущие и играющие. Обозначаются границы поля для игры. С противоположных сторон находятся ведущие. У них мяч. В середине поля стоят играющие. Количество участников не ограничено. Ведущие одновременно бросают мяч в стоящих на поле участников, стараясь в них попасть. Поймавший мяч игрок получает дополнительную бонус- «свечка», т.е. при попадании в него он остается в игре. Так же можно отдать свой бонус любому из игроков. Ведущие попеременно бросают мяч, пока не выбьют всех игроков.

У игры два варианта:

1. Участник в которого попал ведущий встает на его место.
2. Игра до последнего участника.

Игра «Заморозка»:

Правила игры: выбирается 1 участник-водящий «заморозка». Количество участников не ограничено. Заморозка бежит по полю и дотрагивается до остальных участников. Эти участники должны замереть на месте (заморожены) пока до него не дотронется другой участник и «разморозит» его. Ведущий старается не допустить этого. Победит «заморозка» в случае «заморозки» всех участников игры.

У игры два варианта:

1. С «размораживанием» другими участниками.
2. «Замораживает» только ведущий.

Игра «Домики»:

Правила игры: На полу, на максимальном расстоянии друг от друга, раскладываем обручи-домики на один меньше, количества участников. По команде участники бегут занимать домики. Одному участнику остается без домика. По команде учащиеся должны перебежать в другой домик, а оставшийся без домика участник должен успеть занять его. Без домика, возможно, остается кто-то другой.

Игра «Воробей»:

Правила игры: Все участники строятся в большой круг. Перекидывают мяч друг другу. В центре круга находится «воробей», который должен забрать или коснуться мяча, после чего участники меняются местами. Потерявший мяч участник становится «воробьем».

Игра «Ручеек»

Цель игры: обучение техники прокатывания мяча в движении, воспитание скоростной и силовой выносливости, ловкости, точности и координации движений.

Ход игры: участники игры выстраиваются в колонну и широко расставляют ноги, соединяя в одну линию «носок-пятка» с впереди стоящим игроком. По сигналу один игрок, стоящий впереди, оббегает колонну и прокатывает мяч под широко расставленными ногами до конца колонны, и встает в конец. Новый первый игрок повторяет тоже самое и встает в конец и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок снова не станет первым и не поднимет руки с мячом вверх.

Правила игры: во время игры нельзя бросать мяч, его надо сильно оттолкнуть, чтобы он вмиг прокатился под ногами всех детей.

Игра «Закати мяч головой»

Цель игры: укреплять мышцы туловища и конечностей, координацию движений, навыки ползания.

Ход игры: игрок передвигается на четвереньках и головой подталкивает перед собой большой мяч, не касаясь его руками в противоположный конец комнаты. Выигрывает игрок, который заталкивает мяч первым.

Правила игры: начинают игроки одновременно от черты, линии.

Игра «Попади в ворота»

Цель игры: развивать ловкость, внимательность, зрительно – моторную координацию.

Ход игры: дети делятся на две команды. По одному ребёнку от каждой команды встают на исходную линию. Перед ними на расстоянии 5 м выкладываются ворота из набивных мячей. От исходной линии нужно попасть в ворота, ударяя ногой по мячу (внутренней стороной стопы). Выигрывает та команда, в которой больше игроков, попавших в ворота.

Игра «Стой!»

Цель игры: развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход игры: дети стоят в кругу. Взрослый подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребёнка. В этот момент все разбегаются в разные стороны. А тот, чьё имя было названо быстро подбегает, ловит мяч и кричит: «Стой!». Все играющие останавливаются на том месте, где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в ноги кого-то из играющих. Если он попадёт, ребёнок быстро ловит мяч и кричит: «Стой!» и бросает мячом в кого-то опять и т. д. если водящий ни в кого не попадёт, он бежит за мячом, берёт его и снова бросает до тех пор, пока не осалит кого-то. Когда водящий бросает мяч, все должны находиться на своих местах. Можно увёртываться, подпрыгивать, приседать и т. д.

Игра «Летучий мяч»

Цель игры: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Ход игры: играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

Правила игры: играющим разрешается при ловле мяча сходить с места. Играющие не должны задерживать мяч. Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

Игра «Зевака»

Цель игры: развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход игры: дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

Правила игры: мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении упражнения уронил мяч, ему даётся дополнительное задание.

Игра «Играй, играй, мячик не теряй»

Цель игры: развивать координацию движений, ловкость, зрительно – двигательную координацию.

Ход игры: дети располагаются по залу в свободном порядке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о пол, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч о стену, в корзину. После сигнала взрослого все должны поднять мяч вверх.

Игра «Быстрый мяч»

Цель игры: развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход игры: играющие стоят по кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, читая стихи:
Разноцветный быстрый мячик. *Дети бросают мяч вверх и ловят*

Без запинки скачет, скачет.
 Часто, часто, низко, низко. *Отбивают о землю*
 От земли к руке так близко.
 Скок и скок, скок и скок, *Бросают вверх и ловят*
 Не достанешь потолок.
 Скок и скок, стук и стук, *Отбивают о землю*
 Не уйдешь от наших рук.

Правила игры: бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стиха.

«Космонавты».

Цель игры: повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье.

Ход игры: По краям площадки раскладываются обручи-ракеты. Играющих на несколько человек больше, чем ракет. Дети встают в круг и берутся за руки. Идут по кругу, проговаривая текст:

Ждут нас быстрые ракеты
 Для полета на планеты.
 На какую захотим,
 На такую полетим!
 Но в игре один секрет:
 Опоздавшим места нет!
 Только после последних слов дети разбегаются и занимают ракеты.

Правила игры: занимать места не толкаясь, не выталкивая и не занимая чужое место.

Конспект занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортики»

Физическая культура помогает укрепить здоровье ребёнка, способствует его всестороннему развитию. Кроме того, двигательная активность – это биологическая потребность ребенка, которая не должна протекать стихийно. Необходимо дозированно и последовательно вовлекать детей в процесс формирования навыков здорового и активного образа жизни с самого раннего возраста. Занятие предназначено для детей 5-6 лет. Предполагает участие мальчиков и девочек в количестве не более 15 человек. Продолжительность занятия, 30 минут согласно – СП 2.43648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям и воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержден постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28). Принимают участие, дети без специальной подготовки и навыков. Без ограничений по здоровью и при наличии медицинского заключения.

В полном объеме усвоить учебный материал ребенок способен только по собственной инициативе. Интерес учащихся данной возрастной категории мне удастся поддерживать с помощью быстрых, частых смен действий, меняющих их игр и общей динамики занятия, ведь активная деятельность игрового характера вызывает положительные эмоции. Повторение упражнений закрепляют навык, а группа мотивирует ребенка к качественному результату. «Ура, у меня получилось» лучшая награда педагогу.

Тема: Ознакомление учащихся с различными элементами и способами физического развития с помощью упражнений и подвижных игр.

Цель занятия: создание условий для успешного освоения тем учебного плана. Введение в программу по детскому фитнесу.

Задачи:

Образовательные:

1.Познакомить учащихся с различными элементами и приемами выполнения упражнений.

2.Познакомить с подвижными групповыми играми.

Развивающие:

- 1.Развивать навыки и умения владения мячом разного диаметра.
- 2.Развивать внимание, наблюдательность, ловкость, скорость реакции.
- 3.Развивать умение и навыки правильно и безопасно двигаться.

Воспитательные:

- 1.Воспитывать уважение к преподавателю, дружелюбие к сверстникам, терпение и выдержку для успешной социализации.
- 2.Воспитывать умение работать в команде.
- 3.Воспитывать дисциплинированность.

Тип занятия: комбинированное

Структура занятия.

На занятиях используется методика дифференцированного обучения, которая включает в себя изложение нового материала для всех одинаково, а для практической деятельности предлагается работа разного уровня сложности с учетом индивидуального уровня физической подготовки.

Занятие состоит из основных этапов:

- 1.Организация и постановка образовательных, воспитательных и развивающих задач. Сообщение темы и плана занятия.
- 2.Проверка изученного материала и готовность к восприятию новой темы.
- 3.Ознакомление с новой темой.
- 4.Выполнение заданий по новой теме.
- 5.Рефлексия.

Методы и методические приемы:

1. Наглядный (презентация упражнений, техник и приемов).
2. Словесный (беседа, инструктаж).
3. Игровой (подвижная игра).

Форма организации занятия: групповая.

Оборудование: обручи, мячи разного диаметра, батут, музыкальный центр, передающее устройство.

Ход занятия:

Общие сведения: Занятие для детей 5-6 лет. Занятие предполагает участие мальчиков и девочек в количестве не больше 15 человек. Оборудование: мячи разного диаметра, батут, обручи, музыкальный центр, передающее устройство, рабочий кабинет- спортивный зал. Согласно – СП 2.43648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям и воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержден постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 года № 28) продолжительность занятия,30 минут. Учащиеся без специальной подготовки и навыков. Без ограничений по здоровью и с ограничениями согласно медицинскому заключению.

Приветствие.

Здравствуйте, ребята! Очень рада вас видеть. Меня зовут Кокарева Татьяна Валерьевна. Я работаю в Доме детского творчества Железнодорожного округа, где мы с вами занимаемся. Скучно точно не будет! Сегодня занятие будет очень насыщенным и веселым. Вам понравится, я уверена. Все упражнения и задания я вам буду показывать, рассказывать, как нужно правильно их выполнять. Начинаем с прыжков. Прыжки будут в качестве разогревающих упражнений с последовательным усложнением. Прыгать будем по схеме из обручей, которые я буду раскладывать на ковре, и менять схему по мере того как у вас будет получаться правильно выполнить прыжки. Вас ожидают 5 вариантов:

- 1.Дорожка (прыжки в каждый обруч пробегая дорожку).
- 2.Боковые (прыжки в стороны, в каждый обручи расположены в шахматном порядке).
- 3.Композиция (обручи расположены в схеме 1-2-1-2-1) в 1 обруч –ноги вместе, в 2- ноги в стороны)

4. Композиция (обручи расположены в схеме 1-2-1-2-1) в 1 обруч – одна нога, правая, левая по очереди).

5. Композиция (обручи расположены в схеме 2-2-2-2) ноги в стороны.

Следующее задание будет на скорость реакции и ловкость. Будем учиться владеть мячом.

1. Подкидываем мяч и ловим. Получилось? Теперь подкидываем и ловим через хлопок в ладоши.

1а. Подкидываем и ловим мяч меньшего диаметра.

2. Кидаем в низ и ловим. Получилось? Теперь ловим через хлопок.

2а. Кидаем в низ и ловим мяч меньшего диаметра.

Следующая комбинация упражнений с мячом. Учимся набивать мяч: 10 раз правой рукой, 10 раз левой рукой и 10 раз меняя правой, левой.

Продолжаем упражнения с мячом для мышц живота. Ложимся на пол, руки вдоль тела, мяч зажимаем между щиколотками и делаем 10 поднятий с ровными ногами.

Приступаем к прыжкам на батуте.

Построение в порядке очереди – отличная тренировка дисциплины и уважения друг к другу.

Первое задание: подскок с двух ног и соскок – ноги вместе.

Второе задание: прыжки высоко поднимая колени.

Учащиеся в порядке очереди выполняют упражнения.

Пришло время немного повеселиться и отдохнуть. Отдыхом нашу следующую игру трудно назвать. Игра называется «Домики». Эта игра для развития скорости реакции и внимания.

Правила игры: на полу, на максимальном расстоянии друг от друга, раскладываем квадратные коврики – домики на один меньше, количества участников.

По команде участники бегут занимать домики. Одному участнику остается без домика. По команде учащиеся должны перебежать в другой домик, а оставшийся без домика участник должен успеть занять его. Без домика, возможно, остается кто-то другой.

Следующую игру я назвала «почта». Эта игра на скорость и координацию.

Правила игры: участники строятся в большой круг с равным расстоянием между ними. В качестве посылки мы используем большие гимнастические мячи. Дети должны перекатить мяч следующему от него участнику. В течении игры постепенно добавляется количество мячей-посылок. У кого в руках задержалось 2-3 посылки – выходит из игры.

Наше занятие подошло к концу. Все большие молодцы. Сегодня мы с вами научились ловить и бросать мяч, при этом успевая хлопнуть в ладоши. Пробовали себя в качестве баскетболистов. Изучили много вариантов прыжков. Разучили две подвижные игры. Вы стали более сильными, ловкими, здоровыми.

Вывод:

- учащиеся освоили элементы и приемы владения мячом;
- изучили техники выполнения прыжков и упражнений;
- разучили подвижные групповые игры;
- получили опыт общения и взаимодействия в команде.

Основная часть.

На этом этапе учащиеся знакомятся с терминами «соскок», «подскок», «набить», «соблюдение дистанции», «динамика», «активность», «очередность». На этом этапе учащиеся осваивают последовательность технологии выполнения упражнений и заданий, находясь в прямом контакте с педагогом, друг другом.

Методы обучения, используемые на занятии:

- наглядный: демонстрация педагогом выполнения упражнений.
- словесный: рассказ о правилах и требованиях выполнения задания;
- игровой: занятие – игра.

Способы активации и поддержки детей в образовательном процессе: интонирование речи, эмоциональная выразительность, смена музыкального сопровождения.

Рефлексивный этап показал, что учащиеся усвоили и запомнили предложенный учебный материал и технику безопасности. Усвоили правила поведения и общения. На занятии преобладал положительный эмоциональный фон. Ребята активно отзывались на все предложенные обучающие задания.

Общие результаты учебного занятия: Запланированный объем занятия был полностью выполнен. Удалось создать и поддерживать высокий уровень мотивации, высокую интенсивность и динамику на протяжении всего занятия.

Рефлексия:

- Собираем все предметы и инвентарь, используемый во время занятия, аккуратно на место.

- Вы сегодня прекрасно поработали, все справились с заданиями.

Трудно было их выполнять?

- Вам понравилось?

А какое настроение у вас сейчас? Почему?

(ребята делятся впечатлениями, рассказывают, что понравилось, какое задание было трудным).

Дидактические материалы:

<https://drive.google.com/drive/folders/1ZSTnzWZwr1yseQi7eD5q4MgRqSG7nEgu?usp=sharing>

