

# Содержание Программы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1. | Цели и задачи программы | 6 |
| 1.1.2. | Планируемые результаты освоения Программы | 7 |
| 1.1.3. | Содержание программы | 7 |
| 2. | Раздел № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий» | 8 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 8 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 8 |
| 2.3. | Формы аттестации и оценочные материалы | 10 |
|  | Список литературы | 13 |
|  | Приложение 1  Приложение 2 | 14  20 |

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»** |
| **1.1.** | **Пояснительная записка** |

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет «Мы спортсмены» раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа предусматривает развитие следующих направлений:

- приобщение детей к физической культуре и спорту;

- развитие способностей детей в области физической культуры и спорта.

**Содержание Программы** определяется физкультурно-спортивной направленностью, согласно Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008, Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Содержание Программы ориентировано на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

-Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Уставом и локальными актами учреждения.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что одной из приоритетных задач для развития нашего государства признана поддержка и развитие физической культуры и массового спорта в качестве важной основы оздоровления нации.

Культура отношения к своему здоровью и физической подготовленности, как составная часть общей культуры личности, определяет во многом ее социальный и нравственный статус.

В данной программе большую роль играет физическое воспитание. На него возложена организация и формирование физической культуры, способствующей сохранению и укреплению здоровья.

Следовательно, в процессе физического образования и воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для его развития, в которых раскрывались бы во всей полноте его физические и духовные возможности. Это касается биологической и социальной сущности чувственно-эмоциональных и умственных способностей ребенка и его волевых качеств.

Программа, предусматривает:

- формирование у детей понятий о здоровом образе жизни;

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- желание укреплять и сохранять свое здоровье.

- дифференцированный подход к организации обучения с учетом возраста и индивидуальных особенностей учащихся.

В процессе реализации программы учитываются индивидуальные особенности детей. Предполагаемые программой нагрузки варьируются в зависимости от возрастных и физических способностей учащихся.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни. Не менее важным фактором является развитие у дошкольников чувства патриотизма, любви к родине. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать перспектива сдачи норм ГТО.

**Новизна программы:**

1. Данной программы в том, что полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности.

2. Обучение по программе – «Мы спортсмены» способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий спортом и физическими упражнениями далее в школе и учреждениях дополнительного образования.

# Педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы

# Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

# Принципиальным отличием программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Программа «Мы спортсмены» включает в себя такие разделы, как: Школа мяча; ОФП; Игры – эстафеты; Лыжи; Первые шаги к ГТО. Данные разделы программы чередуются каждый месяц. Вначале обучения по программе воспитанникам предлагаются упражнения в упрощённой форме, со временем уровень сложности повышается, здесь учитывается принцип: от лёгкого - к сложному. Благодаря этому принципу, у детей не возникнет сложности в усвоении изучаемого материала, а принцип «индивидуальности» способствует возможности проработать упражнения, которые вызывают сложность у некоторых обучающихся. Цикличность программы обеспечивает планомерное изучение и закрепления навыков и умений

# Адресат программы

Программа предназначена для обучения и воспитания детей 6 - 7 лет (старший дошкольный возраст), зачисляются все желающие, независимо от способностей и уровня подготовки, а также исходя из запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Набор в группу начинается с сентября.

Наполняемость группы – до 10 - детей. Занятия проводятся со всем составом группы.

Состав групп – одновозрастной:

- группа – 6 – 7 лет.

**Уровень программы.** Стартовая программа.

**Объем и срок освоения программы:** Программа рассчитана на один год.

**Общее количество учебных часов** – 36 в год.

**Режим занятий –** 1 раз в неделю, 1 групповое занятие,1 академический час.

# Периодичность и продолжительность:

Группа (6-7лет) – 1 раз в неделю продолжительностью 30 минут, с обязательными перерывами во время занятия (динамическими паузами).

# Особенности реализации программы: Занятия проводятся во второй половине дня.

# Примерная структура занятия

*Вводная часть.*

*Цель:* Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки. Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

*Основная часть.*

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

*Заключительная часть.*

*Цель:* Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

# Формы обучения

Обучение с учетом особенностей обучающихся осуществляется в очной форме. В эпидемиологический период допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Образовательный процесс предусматривает следующие формы проведения занятий:

- индивидуальные;

- соревновательные;

- групповые.

# Цели и задачи Программы

**Цель:** повышение уровня общей физической подготовки и укрепление здоровья дошкольников; достижение всестороннего развития, широкого овладения физической культурой.

**Задачи:**

- расширять у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении спорта в сохранении и укреплении здоровья;

- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;

- развивать двигательные навыки и физические качества детей;

- повышать уровень физической подготовленности детей;

- воспитывать целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов;

- формировать осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

- познакомить детей с программой ГТО, с традицией ее проведения, символикой и техникой выполнения испытаний.

* + 1. **Планируемые результаты освоения Программы**

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;

- ребенок будет успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость в двигательной деятельности;

- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;

- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;

- ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;

- ребенок освоит технику выполнения упражнений, входящих в комплекс ГТО;

- в случае высоких показателей освоения программы ребенок сдает нормы ГТО согласно возрастным особенностям.

# Содержание программы

# Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  ДОП | Кол-во занятий в  неделю | Количество  занятий в месяц | Количество занятий  в год |
| «Мы спортсмены» | 1 | 4 | 36 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Теория и практика | Формы  аттестации/ контроля |
| 1. | Школа мяча | 7 | Пед. наблюдение,  выступление |
| 2. | ОФП | 5 | Пед. наблюдение,  выступление |
| 3. | Игры – эстафеты | 6 | Пед. наблюдение,  выступление |
| 4. | Первые шаги к ГТО | 8 | Пед. наблюдение,  выступление |
| 5. | Лыжи | 8 | Пед. наблюдение,  выступление |
| 6. | Мероприятия | 2 | Выступление |
|  | Всего: | 36 |  |

Календарно-тематическое планирование(см. Приложение 1)

1. **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | К-во учебных недель | К-во учебных дней | К-во учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения итоговой и промежуточной аттестации |
| 6-7  лет | 2024-  2025 | 1  сентября 2024 | 31  мая 2025 | 36 | 36 | 36 | очный | Первичная диагностика (сентябрь)  Выступления на спортивных мероприятиях, конкурсах.  Итоговая диагностика (май) |

Основной формой подведения итогов реализации программы является выступление на спортивных мероприятиях разного уровня**,** где присутствуют родители, педагоги, администрация.

Обучающиеся, успешно освоившие программу могут принять участие в районных и краевых соревнованиях.

## 2.2. Условия реализации Программы

## Материально-техническое обеспечение Программы

Помещение, в котором осуществляется реализация дополнительной общеобразовательной программы (далее учебное помещение)*,* соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для обеспечения реализации Программы имеются следующие методические материалы и средства обучения воспитанников:

1. спортивный зал, спортивная площадка;
2. оборудование спортивного зала (гимнастические стенки, гимнастические маты, ковровое покрытие);
3. оборудование спортивной площадки (баскетбольный щит, футбольные ворота, бревно, турники, лестницы);
4. спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические палки, кегли, дуги, лесенка напольная, мячи большие и малые, гимнастическая скамья, гимнастическое бревно, канаты, конусы, кубики, обручи, мешочки с песком, наклонная доска, балансировочный диск, игровые туннели и дорожки, мягкие модули, комплект лыж (10шт.));
5. атрибуты (флажки, султанчики, маски);
6. техническое оснащение (музыкальный центр, принтер, компьютер и мультимедийный проектор).

# Методические материалы:

* конспекты занятий;
* картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
* картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
* схемы выполнения упражнений;
* подборка музыкальных произведений;

– комплекты развивающих пособий для детей по физическому направлениям ;

– фото – материалы;

– видеозаписи, презентации, видеосюжеты.

# Информационное обеспечение

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
3. Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА\_ПРЕСС, 2005. – 92 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
7. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
8. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность– источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
9. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
10. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
12. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.
13. https://[www.gto.ru/norms.](http://www.gto.ru/norms)
14. 14.[http://www.fizkult-ura.ru/.](http://www.fizkult-ura.ru/)
15. 15.<http://sportrules.boom.ru/>

# Кадровое обеспечение

Программу реализует Смолик Дарья Юрьевна, инструктор по физической культуре МБДОУ «Березовский детский сад № 4», первая квалификационная категория, образование – высшее, общий стаж работы - 19 лет.

# 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную, текущую и итоговую диагностику.

**Первичная диагностика** - проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки воспитанников.

Форма проведения – мониторинг физических показателей, педагогическое наблюдение.

**Текущая диагностика** - осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

**Итоговая диагностика -** проводится в конце учебного года для определения уровня освоения программы.

Формы проведения – ведение журнала учета работы секции, дневник результатов, отзывы родителей.

# Механизм оценивания образовательных результатов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Минимальный  уровень | Средний  уровень | Максимальный  уровень |
| Практическая подготовка | | | |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы) | Не может выполнять задания без помощи педагога.  Требуются постоянные пояснения педагога при выполнении  задания | Может делать задание с частичной помощью педагога. | Самостоятельно Выполняет задания,  умеет самостоятельно и грамотно  выполнять задания. |
| Владение специальным  оборудованием и оснащением | Требуется контроль  педагога при выполнении  задания | Требуется частичный  контроль при выполнении  задания | Четко и самостоятельно  работает с заданием. |

**Формы подведения итогов реализации дополнительной программы**

Выступление на спортивных мероприятиях среди воспитанников детского сада.

Выступление на соревнованиях среди воспитанников детских садов Березовского района.

В рамках учреждения спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами перспективно-тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения воспитанниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности детей (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**Оценочные материалы**

**Нормативы испытаний ГТО для детей 6-7 лет (см. Приложение 2)**

**Список литературы:**

**Нормативно-правовые документы**

1. Конституция РФ.

2. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 3124-Ф3 (в редакции от 21.12.2004) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»

6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»

**Основная литература**

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие 4 изд., М.: АС Пресс, 2008.- 144с.

2.Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками».

3. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет», М., 2008.

4. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 128 с.

5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 144 с.

6.Воспитание индивидуальности. Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224с.

7.Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет. - М., 2008. –60 с.

8. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка (психологическая энциклопедия), СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.- 416с.

9. Кудрявцев В. Т. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка –пресс, 2000.

10. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. Спб.: Речь, 2007.- 99с.

11. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Метод. пособие (С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева и др.), М.: Айрис- пресс, 2006. - 96 с.

12. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие. 2-е изд., испр.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.

13. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.

14.Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

15. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.

16. М.Ю. Картушина. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008. 2.М.А.Анисимова, Т.В.Хабарова «Двигательная деятельность детей 5-7лет» СПБ.: ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2017.

17. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

1. «Физическое развитие» Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство».
2. Ю.А.Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке» -СПБ.:ООО «Издательство

«Детство-Пресс»,2018

1. Интернет-ресурсы: https://[www.gto.ru/norms.](http://www.gto.ru/norms)

Приложение 1

# Содержание учебного плана программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Теория и практика | Формы  аттестации/ контроля |
| 1. | Школа мяча | 7 | Пед. наблюдение |
| 2. | ОФП | 5 | Пед. наб-ие,  выступление |
| 3. | Игры – эстафеты | 6 | Пед. наб-ие,  выступление |
| 4. | Первые шаги к ГТО | 8 | Пед. наб-ие,  выступление |
| 5. | Лыжи | 8 | Пед. наб-ие,  выступление |
| 6. | Мероприятия | 2 |  |
|  | Всего: | 36 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Неделя** | **Содержание** |
| **Сентябрь** | | |
| 1 | 1неделя | **Школа мяча**  Знакомство с историей возникновения мяча. Беседа «Спортивные игры с мячом».  Д/и «Что это за мяч?»  П/и «Пятнашки с мячом» |
| 2 | 2 неделя | **ОФП (прыгучесть)**  Разминка, игровые упражнения:  «Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»;  «Вперёд прыгай, назад шагай»;  Прыжки в длину с места.  П/и «Удочка». |
| 3 | 3 неделя | **Игры – эстафеты**  **«Не оставайся на полу», «С кочки на кочку»,**  **«Кто сделает меньше прыжков», «Пять прыжков»,**  «Волк во рву». |
| 4 | 4 неделя | **Первые шаги к ГТО (скоростно-силовые возможности)**  Беседа «Что такое ГТО?».  Знакомство с правилами безопасности при выполнении спортивных упражнений.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Теория. Разминка. Подводящие упражнения. Выполнение теста. Подвижная игра. |
| **Октябрь** | | |
| 5 | 1 неделя | **Школа мяча**  Броски мяча вверх и ловля его на месте. Прокатывания мяча одной рукой и двумя руками из разных и.п. между предметами. Прокатывание мяча друг другу.  Прокатывание мяча ногами по прямой.  П/и «Ловкий стрелок» |
| 6 | 1. 2 неделя | **ОФП (гибкость)**  Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой.  Стретчинг: «Крокодил», «Гусеница»  П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»  Гимнастика для стоп. |
| 7 | 3 неделя | **Игры – эстафеты**  «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»,   «Прыжки на двух ногах через обруч»,  «Переправа», «Донеси – не урони», «Не попадись» |
| 8 | 4 неделя | **Первые шаги к ГТО (гибкость)**  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Теория. Разминка. Подводящие упражнения. Выполнение теста. Подвижные игры. |
| **Ноябрь** | | |
| 9 | 1 неделя | **Школа мача**  Подбрасывание мяча вверх с хлопками и без.  Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п.  Броски мяча ногой в цель  П/и «Ловишка с мячом» |
| 10 | 2 неделя | **ОФП (скорость)**  Упражнения: «Конники – спортсмены»;  «Через кочки и пенечки».  П/и «Пустое место».  Эстафета «Команда быстроногих».  Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание). |
| 11 | 3 неделя | **Игры – эстафеты**  «Догони свою пару», «Раз-два-три замри»,  «Медведь и пчелы», «Гуси лебеди»,  «Ловишка с мячом». |
| 12 | 4 неделя | **Первые шаги к ГТО (скоростные возможности)**  Бег 10 метров.  Теория. Разминка. Подводящие упражнения. Выполнение теста. Подвижные игры. |
| **Декабрь** | | |
| 13 | 1 неделя | **Лыжи**  Знакомство с видами лыжного спорта.  Знакомство с лыжным инвентарем, обувание и снимание лыж и ботинок. Правила ухода за инвентарем.  Подводящие упражнения на координацию движений.  П/и «Цапля». |
| 14 | 2 неделя | **ОФП (Равновесие)**  Ходьба по ровной линии с различным положением рук,  ходьба по бревну, скамье по прямой, с поворотами, с перешагиванием предметов. Махи ногами, руками на месте и в движении изображая ходьбу на лыжах.  Игровые упражнения: «Ласточка», «Цапля».  П/и «Лыжник». |
| 15 | 3 неделя | **Лыжи**  Беседа по технике безопасности и правилам поведения на улице.  Изучать технику падения на лыжах.  Обучать технике передвижения на лыжах ступающим шагом. |
| 16 | 4 неделя | **Лыжи**  Закрепить технику падения на лыжах.  Обучать технике передвижения на лыжах ступающим шагом. |
| **Январь** | | |
| 17 | 1 неделя | **Лыжи**  Закрепить технику передвижения ступающим шагом.  Упражнять в выполнении поворотов на месте, вправо, влево, вокруг своей оси.  Игра «Нарисуем цветочек» |
| 18 | 2 неделя | **ОФП (координация)**  Махи ногами, руками на месте и в движении изображая ходьбу на лыжах. Упражнения с гимнастическими палками.  Ходьба по скамье и спрыгивание с нее.  Упражнения на балансировочном диске.  П/и: «Острова», «Мостик». |
| 19 | 3 неделя | **Лыжи**  Обучать технике передвижения на лыжах скользящим шагом. Упражнять в выполнении поворотов на месте, вправо, влево, вокруг своей оси.  Игра «Нарисуем цветочек» |
| 20 | 4 неделя | **Лыжи**  Обучать технике передвижения на лыжах скользящим шагом.  Обучать технике спуска с пологой горки. |
| **Февраль** | | |
| 21 | 1 неделя | **Лыжи**  Закреплять технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Обучать технике спуска с пологой горки.  Упражнять в умении подниматься в гору «елочкой». |
| 22 | 2 неделя | **Школа мяча**  Броски мяча об пол и ловля 2 руками с хлопками и без. Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Перебрасывание мяча друг другу в разных направлениях стоя, сидя.  П/и «Мяч в воздухе» |
| 23 | 3 неделя | **Лыжи**  Закреплять технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Закреплять технику спуска с пологой горки.  Упражнять в умении подниматься в гору «елочкой». |
| 24 | 4 неделя | **Участие в соревнованиях по лыжам.** |
| **Март** | | |
| 25 | 1 неделя | **Школа мяча**  Отбивание мяча правой и левой рукой на месте.  Перебрасывание мяча через сетку в парах.  Передача мяча друг другу парами с помощью ног.  П/и «Вышибалы». |
| 26 | 2 неделя | **Первые шаги к ГТО (скоросно-силовые возможности)**  Поднимание туловища из положения лежа на спине. Теория. Разминка. Подводящие упражнения. Выполнение теста. Подвижные игры. |
| 27 | 3 неделя | **Игры – эстафеты**  «Извилистый бег», «Бег в обруче парами», «По кочкам», «Переправа», «Гуси лебеди».  П/и «Фигура вдвоём». |
| 28 | 4 неделя | **ГТО (координационные способности)**  Челночный бег 3x10 м.  Теория. Разминка. Подводящие упражнения. Выполнение теста. Подвижные игры. |
| **Апрель** | | |
| 29 | 1 неделя | **Школа мяча**  Перекатывание мяча друг другу ногами.  Броски мяча в цель.  Метание набивного мяча из-за головы  П/и «Кого назвали, тот и ловит» |
| 30 | 2 неделя | **Первые шаги к ГТО (скоросно-силовые возможности)**  Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. Теория. Разминка. Подводящие упражнения. Выполнение теста. Подвижные игры. |
| 31 | 3 неделя | **Игры – эстафеты**  «Ударь мячом в обруч», «Прокати мяч»,  «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами», «Сбей кеглю», «Попади в цель», «Стой». |
| 32 | 4 неделя | **Первые шаги к ГТО (координационные способности)**  Метание теннисного мяча в цель.  Теория. Разминка. Подводящие упражнения. Выполнение теста. Подвижные игры. |
| **Май** | | |
| 33 | 1 неделя | Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.  Перебрасывание мяча через сетку в парах.  Бросок мяча об стенку и ловля его двумя руками.  П/и «Ловкий стрелок» |
| 34 | 2 неделя | **Первые шаги к ГТО (скоростные возможности)**  Бег на 30 м.  Теория. Разминка. Подводящие упражнения. Выполнение теста. Подвижные игры. |
| 35 | 3 неделя | Игры – эстафеты  **«Попрыгушки», «Донеси – не урони», «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек», «Передача мяча», «Бег со скакалкой», «Мы веселые ребята».** |
| 36 | 4 неделя | **Участие в сдаче нормативов ГТО.** |

Приложение 2



