

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
структурное подразделение Центр дополнительного образования «Рекорд»

Рассмотрена на заседании
Педагогического Совета
СП ЦДО «Рекорд» ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 5 от 07.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ № –ОД от 07.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Калмыкова И.А.,
старший методист

ОГЛАВЛЕНИЕ

Краткая аннотация.	2
1. Пояснительная записка.	2
2. Учебный план.	6
3. Содержание программы.	6
3.1. Модуль «Быстрый».	6
3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Быстрый».	6
3.1.2. Содержание модуля «Быстрый».	7
3.2. Модуль «Сильный».	9
3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Сильный».	9
3.2.2. Содержание модуля «Сильный».	10
3.3. Модуль «Ловкий».	12
3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Ловкий».	12
3.3.2. Содержание модуля «Ловкий».	13
3.4. Модуль «Выносливый».	13
3.4.1. Учебно-тематический план «Выносливый».	14
3.4.2. Содержание модуля «Выносливый».	15
4. Ресурсное обеспечение программы.	16
5. Список литературы и интернет-ресурсов.	18
Приложение 1. Календарный учебный график программы «Подвижные игры»	19
Приложение 2. Оценочные материалы.	22

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности включает в себя 4 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития.

1. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Данная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Стратегией социально-экономического развития Самарской области до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Данная Программа составлена на основе «Модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» (стартовый уровень) Ильдяковой А.О., 2022 г.

Занятия физической культурой благотворно влияют на физическое и психическое состояния человека, однако у детей еще нет осознанного понимания положительного влияния занятиями лёгкой атлетикой. Заинтересовать ребенка занятиями такого рода упражнениями очень сложно, ведь они требуют особой концентрации, выполнений всех указаний и тонкостей. Ребенок

просто не сможет и не поймет всей важности тренировочного процесса. Здесь на помощь приходит игра (подвижная игра), являющаяся ведущим видом деятельности для детей. И только посредством игры ребенок с интересом сможет освоить все виды предлагаемых ему физических упражнений.

Новизна программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях физической культурой подвижных игр, повышающих интерес и мотивацию к выполнению занятий, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

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

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

-формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

-формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Уровень программы стартовый

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5 - 7 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов (4 модуля).

Формы обучения:

- беседы с игровыми элементами;
- сюжетно-ролевые игры, игры-путешествия, игры-имитации;
- соревнования, состязания, конкурсы.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3,5 ч в неделю. Одно занятие длится 25-30 минут.

Наполняемость учебных групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты:

Личностные:

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

Метапредметные:

Познавательные:

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

Регулятивные:

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

Коммуникативные:

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

Предметные результаты.

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

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

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

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

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

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

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

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

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

Формы контроля качества образовательного процесса:

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

2. Учебный план.

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Быстрый»	29	8	21
2.	«Сильный»	34	8	26
3.	«Ловкий»	33	12	21
4.	«Выносливый»	30	9	21
Всего часов		126	37	89

3. Содержание программы.

3.1. Модуль «Быстрый».

3.1.1. Учебно-тематический план модуля «Быстрый»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: быстроты.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- определение понятий «Колонна», «Шеренга», «Становись», «Равняйся», «Смирно» и др. строевые команды;
- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять физические упражнения;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Строевые команды.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
2.	Строевые упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
3.	Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
4.	Ходьба на носочках.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
5.	Ходьба на пятках.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
6.	Ходьба широким шагом.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
7.	Ходьба приставным шагом.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа.
8.	Ходьба в полуприседе.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
9.	Ходьба в приседе.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
10.	Ходьба и бег спиной вперед.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа.
11.	Бег по сигналу.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
12.	Бег с высоким подниманием бедра.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа.
13.	Бег с замахиванием голени.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
14.	Бег с прямыми ногами.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
15.	Бег спиной вперед.	0,6	1,4	2	Наблюдение, беседа.
16.	Бег с изменением направления.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
17.	Бег змейкой.	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
18.	Итоговое занятие «Самый быстрый».	0,3	0,7	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		8	21	29	

3.1.2. Содержание модуля «Быстрый».

Тема 1. Строевые упражнения.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Знакомство с понятиями «шеренга» и «колонна». Знакомство со строевыми командами: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Практика: Отработка строевых упражнений посредством подвижных игр «На свои места» или «В колонну», «Кто быстрее в колонну?» «По свистку», «Ловишки».

Тема 2. Строевые упражнения.

Теория: знакомство с командами: «На вытянутые руки разойтись!», «На 1, 2 рассчитайсь», «Направо, налево, кругом», «Шагом марш!».

Практика: Отработка строевых команд и упражнений в процессе подвижных игр «Не ошибись!», «Капитаны», «Невод».

Тема 3. Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка скорости передвижения и изменения направления передвижения в процессе подвижных игр «Змейка», «Ловишки», «Море волнуется раз, море волнуется два...».

Тема 4. Ходьба на носочках.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Серый волк и зайки», «Два берега».

Тема 5. Ходьба на пятках.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Два берега», «Танцы на углях».

Тема 6. Ходьба широким шагом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Не попади в болото», «Два берега».

Тема 7. Ходьба приставным шагом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Скалолазы», «Тонкая тропинка».

Тема 8. Ходьба в полуприседе.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «В засаде», «Низкий потолок».

Тема 9. Ходьба в приседе.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Гуси за рекой», «В засаде».

Тема 10. Ходьба и бег спиной вперед.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Поводырь», «По свистку».

Тема 11. Бег по сигналу.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Повар и котята», «Пятнашки».

Тема 12. Бег с высоким подниманием бедра.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Не попади в болото», «Рыбак и рыбки», «Быстро по местам».

Тема 13. Бег с захлестыванием голени.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик».

Тема 14. Бег с прямыми ногами.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «На рыбалке», «Буратино».

Тема 15. Бег спиной вперед.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Самый быстрый», «Поводырь», «К своим флажкам».

Тема 16. Бег с изменением направления. Бег змейкой.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Невод», «Два берега», «Рыбки».

Тема 17. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

3.2. Модуль «Сильный».

3.2.1. Учебно-тематический план модуля «Сильный»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: силы.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить силовые качества.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Прыжки на месте.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
2.	Прыжки с продвижением вперед и назад.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
3.	Прыжки левым и правым боком.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
4.	Прыжки в длину с места.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.

5.	Прыжки через скакалку.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
6.	Полуприседы и приседы.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
7.	Прыжки с приседа, полуприседа.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
8.	Упражнения с использованием мяча.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
9.	Упражнения с использованием скакалки.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
10.	Упражнения с использованием каната.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
11.	Упражнения с использованием обруча.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
12.	Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
13.	Лазанье по гимнастической стенке.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
14.	Упражнения на развитие координации движений.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
15.	Упражнения с партнёром.	1,4	1,6	3	Наблюдение, беседа.
16.	Бег с ускорением.	0,4	1,6	2	Наблюдение, беседа.
17.	Итоговое занятие «Самый сильный»	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		8	26	34	

3.2.2. Содержание модуля «Сильный»

Тема 1. Прыжки на месте.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники прыжков на одной, на двух ногах, с поворотами вправо-влево в процессе подвижных игр «Болото», «Быстрый зайка», «Рыбак и рыбки», «Попрыгунчик».

Тема 2. Прыжки с продвижением вперёд и назад.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники прыжков с продвижением вперёд и назад в процессе подвижных игр «Быстрый зайка», «Не попадись», «Не попадись в болото».

Тема 3. Прыжки левым и правым боком.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники прыжков левым и правым боком в процессе подвижных игр «С кочки на кочку», «Найди свой домик».

Тема 4. Прыжки в длину с места.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники прыжков в длину с места в процессе подвижных игр «Кенгуру», «Зайцы и волк».

Тема 5. Прыжки через скакалку.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники прыжков на скакалке в процессе подвижных игр «Волк и семеро козлят», «Десятки».

Тема 6. Полуприседы и приседы.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники приседаний в процессе подвижных игр «Уточка», «Передал – садись».

Тема 7. Прыжки с приседа, полуприседа.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения прыжков с приседа, полуприседа в процессе подвижных игр «Попрыгунчик», «Кто выше прыгнет?», «Лягушата».

Тема 8. Упражнения с использованием мяча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений с использованием мяча (броски и ловля мяча, метание мяча на дальность, метание мяча в цель) обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Подвижные игры с использованием мяча «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу» «Ловко и быстро».

Тема 9. Упражнения с использованием скакалки.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Часы», «Выручалочка» с использованием скакалки.

Тема 10. Упражнения с использованием каната.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Змейка», «Канатная дорожка», «Перетягивание каната» с использованием каната.

Тема 11. Упражнения с использованием обруча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Каракатица», «Тоннель», «Быстрый змей», «Меткий стрелок» с использованием обруча.

Тема 12. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «С берега на берег», «По мосту» с использованием гимнастической скамейки.

Тема 13. Лазанье по гимнастической стенке.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Пожарные на учении», «Смелые верхолазы» с использованием гимнастической стенки.

Тема 14. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Баскетболист», «Кошки – мышки», «Мяч в цели», направленные на развитие координации движений.

Тема 15. Упражнение с партнёром.

Практика: подвижные игры «Догони свою пару», «Фигуры», «Зеркало», направленные на взаимодействие с партнёром.

Тема 16. Бег с ускорением.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: проведение подвижных игр «День и ночь», «Пятнашки», эстафеты, направленных на развитие скоростного бега.

Тема 17. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

3.3. Модуль «Ловкий».

3.3.1. Учебно-тематический план модуля «Ловкий»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: ловкости.

Задачи:

Обучающие:

- обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к освоиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля / аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.	1,4	2,6	4	Наблюдение, беседа.
2.	Акробатические упражнения.	1,4	2,6	4	Наблюдение, беседа.
3.	Упражнения в лазании.	1,4	2,6	4	Наблюдение, беседа.
4.	Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры.	1,4	2,6	4	Наблюдение, беседа.
5.	Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
6.	Прыжки в высоту и длину с места, разбега.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
7.	Упражнения с использованием мяча.				Наблюдение,

		1,5	2,5	4	беседа.
8.	Эстафеты.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
9.	Итоговое занятие «Самый ловкий».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		12	21	33	

3.3.2. Содержание модуля «Ловкий».

Тема 1. Гимнастические вольные упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка гимнастических вольных упражнений, направленных на развитие сложной координации движений в процессе подвижных игр «Мост над рекой», «Весёлая гимнастика», «Море волнуется раз...».

Тема 2. Акробатические упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка акробатических упражнений: прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов в процессе подвижных игр «Быстрые перекаты», «Ловцы и раки», «Акробатическая цепочка», «Быстро по местам».

Тема 3. Упражнения в лазании.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техник лазания: лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезание в процессе подвижных игр в процессе подвижных игр «Кто быстрее до флажка», «Пожарные на учении», «Скалолазы».

Тема 4. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка упражнений в балансировании на уменьшенной площади опоры в процессе подвижных игр «Мост над пропастью», «С берега на берег», «Переправа».

Тема 5. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка навыка работы с мячами в процессе подвижных игр «Пас в кругу», «Ловко и быстро».

Тема 6. Прыжки в высоту и длину с места, разбега.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: Отработка техники выполнения физического упражнения в процессе подвижных игр «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели».

Тема 7. Упражнения с использованием мяча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. Броски и ловля мяча; Метание мяча на дальность; Метание мяча в цель;

Практика: проведение подвижных игр «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро» с использованием мяча.

Тема 8. Эстафеты.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил эстафет.

Практика: проведение подвижных игр, эстафет.

Тема 9. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

3.4. Модуль «Выносливый».

3.4.1. Учебно-тематический план модуля «Выносливый».

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: выносливости.

Задачи:

Обучающие:

- обучить длительному выполнению двигательного акта;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить работоспособность.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Ходьба.	1,4	2,6	4	Наблюдение, беседа.
2.	Бег.	1,4	3,6	5	Наблюдение, беседа.
3.	Прыжки толчком двух ног с продвижением.	1,4	3,6	5	Наблюдение, беседа.
4.	Упражнения со скакалкой.	1,4	3,6	5	Наблюдение, беседа.
5.	Упражнения с мячом.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.
6.	Упражнения с партнером.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.
7.	Итоговое занятие «Самый выносливый».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		9	21	30	

3.4.2. Содержание модуля «Выносливый»

Тема 1. Ходьба.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. ходьба с подключением движений руками; ходьба с преодолением препятствий.

Практика: подвижные игры «По сигналу», «Шире шаг», «Великаны – карлики», «Вернись на свое место» с элементами ходьбы и её вариациями.

Тема 2. Бег.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр:

- 1) бег с прыжками через препятствия;
- 2) бег с изменением направления, темпа;

бег в чередовании с ходьбой и т. д.

- 1) бег на различные дистанции по стадиону;
- 2) бег по пересеченной местности с подъемами;

бег по мягкой песчаной и твёрдой поверхности.

Практика: подвижные игры «Бездомный заяц», «Граната», «У медведя во бору», «Ловишки», «Догонялки» с отработкой техники бега.

Тема 3. Бег.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Стань первым», «Кто скорее до флажка», «Самолёты», «Ловишки» с отработкой техники бега в различных условиях.

Тема 4. Прыжки с продвижением в стороны.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. (вперед, назад, в стороны, из различных положений)

Практика: подвижные игры «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели» с отработкой техники прыжков с продвижением в стороны.

Тема 5. Упражнения со скакалкой.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр. промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

Практика: подвижные игры «Под ногами», «Море волнуется», «Рыбак и рыбки» с использованием скакалки.

Тема 6. Упражнения с мячом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Граната», «Подбрось, поймай», «Лови – бросай» с использованием мяча.

Тема 7. Упражнения с партнёром.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Догони свою пару», «Фигуры», «Мышеловка», «Два мороза», направленные на взаимодействие с партнёром.

Тема 8. Итоговое занятие

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

4. Ресурсное обеспечение программы

Принципы реализации программы:

- *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
 - *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
 - *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
 - *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
 - *Принцип наглядности* - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
 - *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

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

Информационно-методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал;
- комната для переодевания;
- скакалки;
- мячи малые, мячи большие;
- кегли;
- обручи;
- комплект фишек;

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- кубики;
- свисток.
-

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Литература для педагога:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2014
2. Акулова Е.Ф. Формирование индивидуальности, самостоятельности и ответственности у дошкольников посредством подвижных игр // Наука, образование, общество. 2015. № 4 (6). С. 38-52.0

5. Список литературы и интернет-ресурсов.

1. Ильгова В., Сокорева Е. Подвижные народные игры: старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. - 2016. - № 9. - С. 85 - 90.
2. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев. - М.: Планета, 2015. - 593 с
3. Магомедов А.М., Каялов Б.М., Рабаданов М.С. Возможности использования подвижных игр с элементами ориентирования в процессе физического воспитания дошкольников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 48. С. 268-272.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
5. Родина Н.А., Дементьева М.Н. Народные подвижные игры как средство физического развития детей дошкольного возраста // 2015. С. 296-299.
6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. - 2016. - № 4. - С. 67 - 69.
7. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 497 с.
8. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. - М.: Лань, 2016. - 160 с.
9. Финогенова Н.В., Решетов Д.В. Использование подвижных игр в дошкольном возрасте // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 10. - С. 9 - 11.
10. Чегодаева С.Ю., Лидухен Ю.А. Подвижные игры с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста // Дошкольное образование - развивающее и развивающееся. - 2015. - № 1. - С. 83 - 85.

Календарный учебный график программы «Подвижные игры»

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Модуль «Быстрый»					
1.	Сентябрь	2	Строевые команды.	Вводное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Сентябрь	2	Строевые упражнения.	Рассказ. Беседа. Тестирование.	Наблюдение, беседа.
3.	Сентябрь	1	Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Сентябрь	1	Ходьба на носочках.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Сентябрь	1	Ходьба на пятках.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Сентябрь	1	Ходьба широким шагом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Сентябрь	2	Ходьба приставным шагом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Сентябрь	2	Ходьба в полуприседе.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Сентябрь	2	Ходьба в приседе.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Октябрь	2	Ходьба и бег спиной вперед.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Октябрь	2	Бег по сигналу.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Октябрь	2	Бег с высоким подниманием бедра.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Октябрь	2	Бег с замахиванием голени.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Октябрь	2	Бег с прямыми ногами.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Октябрь	2	Бег спиной вперед.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Октябрь	1	Бег с изменением направления.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Октябрь	1	Бег змейкой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

				занятие	
18.	Ноябрь	1	Итоговое занятие «Самый быстрый».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Сильный»					
1.	Ноябрь	2	Прыжки на месте.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Ноябрь	2	Прыжки с продвижением вперед и назад.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Ноябрь	2	Прыжки левым и правым боком.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Ноябрь	2	Прыжки в длину с места.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Ноябрь	2	Прыжки через скакалку.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Ноябрь	2	Полуприседы и приседы.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Декабрь	2	Прыжки с приседа, полуприседа.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Декабрь	2	Упражнения с использованием мяча.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Декабрь	2	Упражнения с использованием скакалки.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
10.	Декабрь	2	Упражнения с использованием каната.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
11.	Декабрь	2	Упражнения с использованием обруча.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
12.	Декабрь	2	Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
13.	Декабрь	2	Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
14.	Январь	2	Упражнения на развитие координации движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
15.	Январь	2	Упражнения с партнёром.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
16.	Январь	2	Бег с ускорением.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
17.	Январь	1	Итоговое занятие «Самый сильный»	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

Модуль «Ловкий»					
1.	Январь	4	Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Февраль	4	Акробатические упражнения.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Февраль	4	Упражнения в лазании.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Февраль Март	4	Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Февраль	4	Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Февраль	4	Прыжки в высоту и длину с места, разбега.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Февраль	4	Упражнения с использованием мяча.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
8.	Март	4	Эстафеты.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
9.	Март	1	Итоговое занятие «Самый ловкий».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
Модуль «Выносливый».					
1.	Март	4	Ходьба.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
2.	Апрель	5	Бег.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
3.	Апрель	5	Прыжки толчком двух ног с продвижением.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
4.	Апрель	5	Упражнения со скакалкой.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
5.	Май	5	Упражнения с мячом.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
6.	Май	5	Упражнения с партнером.	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.
7.	Май	1	Итоговое занятие «Самый выносливый».	Комбинированное занятие	Наблюдение, беседа.

**Оценочные материалы
Контрольные нормативы
оценки физической подготовленности освоения программы**

Мальчики

Тест	Возрастная группа	Старшая 5—6 лет	Подготовительная 6 – 7 лет
Бег 30 м по прямой (сек)		9.0 — 8.0	8.0 — 7.5
Прыжок в длину с места (см)		75 - 85	90 - 110
Бросок набивного мяча весом 1 кг (см)		230 - 250	270 — 300
Метание вдаль удобной рукой (м)		5,5 — 8,0	6,5 — 8,5
Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками		8 - 12 раз подряд	15 — 20 раз подряд
Отбивание мяча, стоя на месте		8 - 12 раз	15 — 20 раз

Девочки

Тест	Возрастная группа	Старшая 5—6 лет	Подготовительная 6 – 7 лет
Бег 30 м по прямой (сек)		9,5 — 8,5	8,5 — 8,0
Прыжок в длину с места (см)		70 - 80	85 - 100
Бросок набивного мяча весом 1 кг (см)		200 - 250	250 - 280
Метание вдаль удобной рукой (м)		4,5 — 7,5	5,5 — 8,0
Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками		8 - 12 раз подряд	15 — 20 раз подряд
Отбивание мяча, стоя на месте		8 - 12 раз	15 — 20 раз
Непрерывный бег в течение определённого времени		1,5 — 2	2 — 3
Число приседаний за 30 сек		18 — 23	23 — 25
Челночный бег (3 x 10 м) (сек)		13,0 — 11,5	12 — 11
Бег 10 м «змейкой» между предметами (сек)		7,5 — 6,5	7,0 — 6,0
Наклон туловища вниз, стоя на скамейке (см) 0 — 2		1 — 5	2 — 7
Подъем туловища в сед за 30 сед из положения лёжа.		8 — 12	10 — 15
Время стояния на одной линии, пятка одной ноги примыкает к носку другой (сек)		15 — 30	30 — 60

Тест \ Возрастная группа	Старшая 5—6 лет	Подготовительная 6—7 лет
Непрерывный бег в течение определённого времени	1,5 — 2	2 — 3
Число приседаний за 30 сек	18 — 23	23 — 25
Челночный бег (3 x 10 м) (сек)	13,0 — 11,5	12 — 11
Бег 10 м «змейкой» между предметами (сек)	7,5 — 6,5	7,0 — 6,0
Наклон туловища вниз, стоя на скамейке (см)	1 — 5	2 — 7
Подъем туловища в сек за 30 сек из положения лёжа.	8 — 12	10 — 15
Время стояния на одной линии, пятка одной ноги примыкает к носку другой (сек)	15 — 30	30 — 60

