

Управление образования администрации города Оренбурга

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 48/Н
от «31» августа 2020 г.

Директор МАУДО ЦРТДиО
Е.Н. Акименко

Педагогическим советом ЦРТДиО
Протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«РИТМЫ СПОРТА»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:

Федотова Галина Вячеславовна
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Оренбург
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Актуальность программы	3
1.1.3	Педагогическая целесообразность	3
1.1.4	Отличительные особенности	4
1.1.5	Адресат программы	4
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	4
1.1.7	Формы обучения и виды занятий по программе	5
1.1.8	Режим занятий	5
1.2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
1.3.1	Учебный план	8
1.3.2	Содержание учебного плана	9
1.4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	34
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	37
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (ПРИЛОЖЕНИЕ)	37
2.2	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	37
2.3	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	37
2.4	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	37
2.5	МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ	38
3.	ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РЕСУРСЫ	39
3.1	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	39
3.2	ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	39
4.	ПРИЛОЖЕНИЕ	40
4.1	НОРМАТИВНАЯ БАЗА	40
4.2	СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ПО ПРОГРАММЕ	41
4.3	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ	42
4.4	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	51

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сохранение собственного здоровья — одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений. Воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

В наше социально - ориентированное время, когда дети с ранних лет проводят большую часть своего времени за телефонами, планшетами, гаджетами и компьютерами, всестороннее развитие средствами физических упражнений и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии физической активности молодого, еще не сформировавшегося организма ребенка.

Физическое развитие детей дошкольного возраста обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функций гражданина современного общества.

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмы спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа является составной частью комплексной общеобразовательной программы «Солнышко» и направлена на социальное становление ребенка, его ценностного отношения к окружающему миру, к людям, к самому себе, в единстве с нравственным и интеллектуальным воспитанием, формированием мотивации на здоровый образ жизни.

1.1.2 Актуальность программы

На современном этапе развития нашего общества большое значение придается формированию гармонично развитой личности человека, способного успешно выполнять социально значимые виды деятельности и принимать активное участие в преобразовании нашего общества.

Здоровье рассматривается в программе не только как физическое состояние и самочувствие, но гораздо шире — и с точки зрения осознания своей телесности как способа контакта с миром и как эмоциональное, социальное, душевное и психологическое благополучие человека. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие ребёнка предусматривает формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

1.1.3 Педагогическая целесообразность

Физическая деятельность, в силу ее эмоциональности, привлекательна для ребенка, позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

1.1.4. Отличительные особенности программы

При написании данной программы были рассмотрены программы «Физическое развитие» автора Кузьминой М.А., «Выше, дальше, быстрее» автора Шуракова Ф.К., «Игралочка» Сидоренко Р.О.. На основании данных программ были выявлены следующие отличительные особенности программы:

- использование ритмики, музыки и движений;
- программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка;
- учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения;
- дает возможность обеспечить индивидуальный, дифференцированный подход к занимающимся;
- в данной программе предусматриваются разно уровневые задания с учётом индивидуальных способностей и уровнем подготовленности обучающихся;
- направленность на формирование универсальных учебных действий: рефлексии, коммуникативности, самооценки и т.д.

1.1.5 Адресат программы

В программе «Ритмы спорта» представлены развивающие, подвижные игры, способствующие творческому, эстетическому, умственному и физическому развитию детей. Они развивают слуховое внимание, двигательные и творческие способности детей, способствуют воспитанию социально-адаптированной личности.

Интеграция теории и практики, обусловленная спецификой предмета, позволяет детям, в процессе реализации настоящей программы, одновременно получать комплексные знания, развивать синтетические способности и совершенствовать навыки социального взаимодействия через игровую деятельность.

Настоящая программа составлена с учетом требований к структуре программы и специфики дополнительного образования детей дошкольного возраста.

Программа составлена с учётом возрастных особенностей детей 5-7 лет. Для них это время основными видами деятельности является игра. Дети очень эмоциональны, легко отвлекаются от не интересной для них работы. Они обладают достаточно хорошей памятью и это, в первую очередь, касается механической памяти. Поэтому задания даются таким образом, чтобы они были понятны для восприятия, занимательны и имели окончательный результат уже на самом занятии. Постепенно усложняя задания стараться создать желание двигаться вперед, не боясь неудач. Важным мотивом являются сознательная постановка цели для достижения успеха и волевая регуляция поведения, позволяющая ребенку добиваться этой цели. При обучении следует обращать внимание на то, чтобы воспитание самостоятельности и пока еще зависимость от взрослых были взаимно уравновешенными.

1.1.6 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения

Первый год обучения - 108 часов.

Второй год обучения – 108 часов.

1.1.7 Формы обучения и виды занятий

Программа реализуется с применением дистанционных технологий и электронного обучения. Основной формой организации образовательного процесса является занятие. Образовательная деятельность по данной программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации (п.2, ст.14, 273-ФЗ). Формы дистанционного обучения: чат-занятия, онлайн-занятие, видео-уроки.

1.1.8 Режим занятий

Занятия учебных групп проводятся:

1-й год обучения – 3 занятия в неделю по 1 академическому часу (20 минут);

2-й год обучения – 3 занятия в неделю по 1 академическому часу (20 минут);
(требования СанПиНа 2.4.2.2821-10).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Формирование социально активной, творчески развитой и физически подготовленной личности обучающегося средствами игровой деятельности.

Задачи:

воспитывающие:

- воспитать положительное отношение к коллективной деятельности;
- развить интерес к музыкальному сопровождению движений;
- воспитать потребность в двигательной активности;
- формировать внутреннюю мотивацию к здоровому образу жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, соблюдать режим дня и т.д.;
- формировать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- пробуждать желание добиваться определенных результатов.
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования;

развивающие:

- развить умение быстро ориентироваться в условиях игровых действий;
- развить творческое воображение в действиях с предметами;
- формировать игровые умения и навыки на основе овладения программного материала;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать;
- развить выносливость, ловкость в процессе выполнения общеразвивающих и игровых упражнений.
- развитие навыков онлайн-общения,

обучающие:

- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, равновесие);
- формировать умение детей использовать основные движения в игровых ситуациях;
- научить согласовывать свои движения с общим ритмом выполнения групповых упражнений;
- обучить детей называть движения, которые показывает педагог, затем воспроизводить их за педагогом самостоятельно;
- приучать детей следить за положением своего тела при выполнении упражнений;
- обучение использования дистанционных технологий.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу» Здравствуй, Солнышко!	1	1	2	Диагностика.
2.	Будем знакомы.	2	6	8	Конкурс
3.	Такая разная осень	2	18	20	Тестирование
4.	Зимушка – зима	2	16	18	Тестирование
5.	Мы патриоты.	2	12	14	Диагностика
6.	Весна красна	2	14	16	Тестирование
7.	Каким быть	2	16	18	Конкурс
8.	Лето	2	8	12	Тестирование
9	Итоговое занятие	1	1	2	Диагностика
	Итого:	16	92	108	

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу» Здравствуй, Солнышко!	1	1	2	Диагностика
2.	Будем знакомы.	2	6	8	Тестирование
3.	Такая разная осень	2	18	20	Конкурс
4.	Зимушка – зима	2	16	18	Тестирование
5.	Мы патриоты.	2	12	14	Тестирование
6.	Весна красна	2	14	16	Конкурс
7.	Каким быть	2	16	18	Тестирование
8.	Лето	2	8	10	Конкурс
9	Итоговое занятие	1	1	2	Диагностика
	Итого:	16	92	108	

1.3.2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Первый год обучения

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Тема1.1. (2 часа) Введение в образовательную программу.. ТЕОРИЯ: Знакомство с детьми. Правила безопасного обращения со спортивным инвентарем. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов.		
Тема1.2. «Чтобы ноги стали сильными». ТЕОРИЯ: Основы здорового образа жизни. Беседа: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну.	Тема1.2. «Чтобы ноги стали сильными». ТЕОРИЯ: Основы здорового образа жизни. Беседа: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы.	Тема1.2. «Чтобы ноги стали сильными». ТЕОРИЯ: Основы здорового образа жизни. Беседа: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба на внешней, внутренней стороне стопы. Бег по кругу. Общеразвивающие упражнения с платочком. Подвижная игра: «Зайцы и волки». Пальчиковая гимнастика: «Мышка». Релаксация: «Солнце и луна».
2. Будем знакомы (8 ч.)		
Тема2.1.«Сильные, смелые, ловкие, умелые». ПРАКТИКА: Ходьба, бег. Прыжки в длину, метание.	Тема2.1.«Сильные, смелые, ловкие, умелые». ПРАКТИКА: Ходьба, бег. Прыжки в длину, метание. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну.	Тема2.1.«Сильные, смелые, ловкие, умелые». ПРАКТИКА: Ходьба, бег. Прыжки в длину, метание. Диагностика уровня физической подготовки детей. Общеразвивающие упражнения.
Тема 2.2. «Путешествие в страну Здоровья». ТЕОРИЯ: Здоровье. Как сохранить свое здоровье. ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег по кругу, соблюдая дистанцию.	Тема 2.2. «Путешествие в страну Здоровья». ТЕОРИЯ: Здоровье. Как сохранить свое здоровье. ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег по кругу, соблюдая дистанцию. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Тема 2.2. «Путешествие в страну Здоровья». ТЕОРИЯ: Здоровье. Как сохранить свое здоровье. ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег по кругу, соблюдая дистанцию. Общеразвивающие упражнения с мячом. Подвижная игра: «Гусеницы и ворона». Пальчиковая гимнастика: «Домик». Релаксация: «Солнце».
3.Такая разная осень (20 ч.)		

<u>Тема 3.1. «Осенняя прогулка в парке».</u> ТЕОРИЯ: Осень. Признаки и явления осени. ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба обычная. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с листочками.	<u>Тема 3.1. «Осенняя прогулка в парке».</u> ТЕОРИЯ: Осень. Признаки и явления осени. ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба обычная. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с листочками. Повороты вокруг себя, переступая на месте, бег широким шагом, ходьба переступая через палку	<u>Тема 3.1. «Осенняя прогулка в парке».</u> ТЕОРИЯ: Осень. Признаки и явления осени. ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба обычная. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с листочками. Повороты вокруг себя, переступая на месте, бег широким шагом, ходьба переступая через палку Подвижная игра: «Огуречики». Дыхательная гимнастика «Травушка колышется». Игра малой интенсивности «Угадай, кто позвал?» Релаксация: «Холодно-жарко».
<u>Тема 3.2. «Путешествие с бабушкой Сказушкой».</u> ТЕОРИЯ: Сказочная осенняя страна. Сказки про осень. «Репка». «Вершки и корешки». ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с игрушками.	<u>Тема 3.2. «Путешествие с бабушкой Сказушкой».</u> ТЕОРИЯ: Сказочная осенняя страна. Сказки про осень. «Репка». «Вершки и корешки». ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с игрушками. Подскоки на месте с поворотами вправо, влево, катание мяча с попаданием в предмет.	<u>Тема 3.2. «Путешествие с бабушкой Сказушкой».</u> ТЕОРИЯ: Сказочная осенняя страна. Сказки про осень. «Репка». «Вершки и корешки». ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с игрушками. Подскоки на месте с поворотами вправо, влево, катание мяча с попаданием в предмет. Подвижная игра: «Ловишки». Дыхательная гимнастика «Дружба». Игра «Угадай, кто позвал?».
<u>Тема 3.3. «Путешествие в страну Игралию».</u> ТЕОРИЯ: Виды игр. Школа мяча. Игры с мячом. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с мячом.	<u>Тема 3.3. «Путешествие в страну Игралию».</u> ТЕОРИЯ: Виды игр. Школа мяча. Игры с мячом. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с мячом. Катание мяча друг другу, ползание на четвереньках	<u>Тема 3.3. «Путешествие в страну Игралию».</u> ТЕОРИЯ: Виды игр. Школа мяча. Игры с мячом. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с мячом. Катание мяча друг другу, ползание на четвереньках. Подвижная игра: «Батат», «Вышибалы».

Релаксация : «Сон».		
<u>Тема 3.4. «Чудесные превращения».</u> ТЕОРИЯ: Овощи. Фрукты. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с мешочком. Ползание на четвереньках с мешочком на спине, прыжки.	<u>Тема 3.4. «Чудесные превращения».</u> ТЕОРИЯ: Овощи. Фрукты. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с мешочком. Ползание на четвереньках с мешочком на спине, прыжки, Катание мяча под дугу.	<u>Тема 3.4. «Чудесные превращения».</u> ТЕОРИЯ: Овощи. Фрукты. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с мешочком. Ползание на четвереньках с мешочком на спине, прыжки, Катание мяча под дугу. Музыкальная игра «Огород». Подвижная игра «Кошка и мышки». Пальчиковая гимнастика «За ягодами».
<u>Тема 3.5. «Тренируемся и играем».</u> ТЕОРИЯ: Спортивные игры. Футбол. Понятие равновесие. ПРАКТИКА: Построения. Перестроения. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с мячом.	<u>Тема 3.5. «Тренируемся и играем».</u> ТЕОРИЯ: Спортивные игры. Футбол. Понятие равновесие. ПРАКТИКА: Построения. Перестроения. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с мячом. Подлезать под дугу, Находить свое место в строю. Подвижная игра «Попади в ворота».	<u>Тема 3.5. «Тренируемся и играем».</u> ТЕОРИЯ: Спортивные игры. Футбол. Понятие равновесие. ПРАКТИКА: Построения. Перестроения. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с мячом. Подлезать под дугу, Находить свое место в строю. Подвижная игра «Попади в ворота». Эстафета: Ведение мяча «змейкой» правой ногой. Дыхательная гимнастика «Дуем на ленту ».
4. Зимушка-зима (18 ч.)		
<u>Тема 4.1. «Правила дорожные – серьезные и сложные».</u> ТЕОРИЯ: Правила дорожного движения. Правила пешеходов. Понятие правильная осанка. ПРАКТИКА: Ходьба по веревке прямо. Бег в разных направлениях. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Метание мяча.	<u>Тема 4.1. «Правила дорожные – серьезные и сложные».</u> ТЕОРИЯ: Правила дорожного движения. Правила пешеходов. Понятие правильная осанка. ПРАКТИКА: Ходьба по веревке прямо. Бег в разных направлениях. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Метание мяча. Полоса препятствий. Подвижная игра «Цветные	<u>Тема 4.1. «Правила дорожные – серьезные и сложные».</u> ТЕОРИЯ: Правила дорожного движения. Правила пешеходов. Понятие правильная осанка. ПРАКТИКА: Ходьба по веревке прямо. Бег в разных направлениях. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Метание мяча. Полоса препятствий. Подвижная игра «Цветные

	автомобили».	автомобили». Дыхательная гимнастика «Регулировка»
<u>Тема 4.2. «Школа обруча».</u> ТЕОРИЯ: Обруч – как необходимый тренажер. Игры с обручами. ПРАКТИКА: Построение. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с обручами. Катание обруча. Полоса препятствий. Подвижная игра «Бездомный заяц».	<u>Тема 4.2. «Школа обруча».</u> ТЕОРИЯ: Обруч – как необходимый тренажер. Игры с обручами. ПРАКТИКА: Построение. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с обручами. Подвижная игра «Бездомный заяц». Пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять».	<u>Тема 4.2. «Школа обруча».</u> ТЕОРИЯ: Обруч – как необходимый тренажер. Игры с обручами. ПРАКТИКА: Построение. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с обручами. Полоса препятствий. Подвижная игра «Бездомный заяц». Дыхательная гимнастика «Шарик». Релаксация «Лентяи».
<u>Тема 4.3. «Физкультурой заниматься нам не лень – с ней мы дружим каждый день».</u> ТЕОРИЯ: Зимние виды спорта: хоккей, фигурное катание, лыжные гонки, керлинг. ПРАКТИКА: Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки, метание, катание мяча, упражнения на равновесии. Общеразвивающие упражнения с малым мячом, без предметов, с обручем, со снежками, ритмическая гимнастика.	<u>Тема 4.3. «Физкультурой заниматься нам не лень – с ней мы дружим каждый день».</u> ТЕОРИЯ: Зимние виды спорта: хоккей, фигурное катание, лыжные гонки. ПРАКТИКА: Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки, метание, катание мяча, упражнения на равновесии. Общеразвивающие упражнения с мячом, без предметов, с обручем, со снежками. Подвижная музыкальная игра «Как у дедушки мороза...»	<u>Тема 4.3. «Физкультурой заниматься нам не лень – с ней мы дружим каждый день».</u> ТЕОРИЯ: Зимние виды спорта: хоккей, фигурное катание, лыжные гонки. ПРАКТИКА: Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки, метание, катание мяча, упражнения на равновесии. Общеразвивающие упражнения с мячом, без предметов, с обручем, со снежками. Подвижная музыкальная игра «Как у дедушки мороза...» Дыхательная гимнастика «Шарик», «Хлопушка».
<u>Тема 4.4. «Где живет белый медведь?».</u> ТЕОРИЯ: Животные севера. Белый медведь. Гигиена. ПРАКТИКА: Ходьба по гимнастической скамейке, бег по узкой дорожке. Подвижные игры: «Белые медведи», «С ноги на ногу». Дыхательная гимнастика	<u>Тема 4.4. «Где живет белый медведь?».</u> ТЕОРИЯ: Животные севера. Белый медведь. Гигиена ПРАКТИКА: Ходьба по гимнастической скамейке, бег по узкой дорожке. Прыжки на двух ногах. Полоса препятствий.	<u>Тема 4.4. «Где живет белый медведь?».</u> ТЕОРИЯ: Животные севера. Белый медведь. Гигиена. ПРАКТИКА: Ходьба по гимнастической скамейке, бег по узкой дорожке. Прыжки на двух ногах. Полоса препятствий.

«Ныряние».	Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Подвижные игры: «Белые медведи», «С ноги на ногу». Дыхательная гимнастика «Ныряние».	Общеразвивающие упражнения с мячом. Подвижные игры: «Белые медведи», «С ноги на ногу». Дыхательная гимнастика «Ныряние». Игра «Мы белые медведи».
<u>Тема4.5. «Веселые игры и забавы».</u> ТЕОРИЯ: Подвижные игры. Виды подвижных игр. Подвижные игры с предметом. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	<u>Тема4.5. «Веселые игры и забавы».</u> ТЕОРИЯ: Подвижные игры. Виды подвижных игр. Подвижные игры с предметом. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подскоки на месте, акробатические элементы. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	<u>Тема4.5. «Веселые игры и забавы».</u> ТЕОРИЯ: Подвижные игры. Виды подвижных игр. Подвижные игры с предметом. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подскоки на месте, акробатические элементы. Подвижная игра «Ловишка с лентами». Пальчиковая гимнастика «Дружба». Дыхательная гимнастика «Каша кипит»
5. Мы патриоты (14 ч.)		
<u>Тема 5.1. «Мы - будущие Защитники Отечества»</u> ТЕОРИЯ: Российские военные. Моряки. Десантники. Танкисты. Пограничники ПРАКТИКА: Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки вверх. Метание мешочков. Ходьба по массажным дорожкам. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой.	<u>Тема 5.1. «Мы - будущие Защитники Отечества»</u> ТЕОРИЯ: Российские военные. Моряки. Десантники. Танкисты. Пограничники ПРАКТИКА: Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки вверх. Метание мешочков. Ходьба по массажным дорожкам. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой. Эстафеты: «Танки», «Самолеты»,	<u>Тема 5.1. «Мы - будущие Защитники Отечества»</u> ТЕОРИЯ: Российские военные. Моряки. Десантники. Танкисты. Пограничники ПРАКТИКА: Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки вверх. Метание мешочков. Ходьба по массажным дорожкам. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой. Эстафеты: «Танки», «Самолеты», « Кто выносливее». Дыхательная гимнастика «Ныряние». Релаксация «Сон»
<u>Тема 5.2. «Славный праздник наших пап»</u> ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Зарничка». Ходьба, бег с выполнением заданий.. Полоса	<u>Тема 5.2. «Славный праздник наших пап»</u> ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Зарничка». Ходьба, бег с выполнением заданий..	<u>Тема 5.2. «Славный праздник наших пап»</u> ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Зарничка». Ходьба, бег с выполнением заданий..

препятствий. Общеразвивающие упражнения.	Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой.	Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой. Эстафеты: «Танки», «Самолеты», « Кто выносливее».
<u>Тема 5.3. «Спасибо деду за победу»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> День Победы. История праздника. <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба, бег с преодолением препятствий. Прыжки из обруча в обруч. Лазание. Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа. Метание шариков в цель. Ходьба по гимнастической скамейке.	<u>Тема 5.3. «Спасибо деду за победу»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> День Победы. История праздника. <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба, бег с преодолением препятствий. Прыжки из обруча в обруч. Лазание. Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа. Метание шариков в цель. Ходьба. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	<u>Тема 5.3. «Спасибо деду за победу»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> День Победы. История праздника. <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба, бег с преодолением препятствий. Прыжки из обруча в обруч. Лазание. Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа. Метание шариков в цель. Ходьба по гимнастической скамейке. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, кувьрки вперед. Акробатические элементы. Эстафеты.
<u>Тема 5.4. «Салют, Победа!»</u> « <i>ПРАКТИКА:</i> Военно - спортивная игра «Салют, Победа!». Ходьба, бег с выполнением заданий. Полоса препятствий.	<u>Тема 5.4. «Салют, Победа!»</u> « <i>ПРАКТИКА:</i> Военно - спортивная игра «Салют, Победа!». Ходьба, бег с выполнением заданий. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с флажками, обручем, гимнастической палкой, кувьрки вперед.	<u>Тема 5.4. «Салют, Победа!»</u> « <i>ПРАКТИКА:</i> Военно - спортивная игра «Салют, Победа!». Ходьба, бег с выполнением заданий. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с флажками, обручем, гимнастической палкой Показательные выступления.
6. Весна красна (16 ч.)		
<u>Тема 6.1. «Весеннее настроение»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Весенние праздники. Правила техники безопасности «Осторожно, тонкий лед!». <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в рассыпную. Перелезание через	<u>Тема 6.1. «Весеннее настроение»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Весенние праздники. Правила техники безопасности «Осторожно, тонкий лед!». <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в рассыпную.	<u>Тема 6.1. «Весеннее настроение»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Весенние праздники. Правила техники безопасности «Осторожно, тонкий лед!». <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в рассыпную, отбивание мяча от пола

гимнастическую скамейку, переступая через кубики, отбивание мяча от пола двумя руками, прыжки в длину с места.	Отбивание мяча от пола двумя руками, прыжки в длину с места. Общеразвивающие упражнения без предметов, с цветами. Подвижная игра: , «Жуки и муравьи».	двумя руками, Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижная игра: «Жуки и муравьи». Полоса препятствий. Пальчиковая гимнастика: «Ласточка». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Игра малой интенсивности: «Летает - не
<u>Тема 6.2. «Мамин праздник»</u> ТЕОРИЯ: «Мама, лучший друг». ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения с цветами под музыку. Ходьба гимнастическим шагом по кругу, в рассыпную. Бег на носочках по кругу. Подвижные игры: «Ловишка - перебежка», «Жуки и муравьи».	<u>Тема 6.2. «Мамин праздник»</u> ТЕОРИЯ: «Мама, лучший друг». ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения с цветами под музыку. Ходьба гимнастическим шагом по кругу, в рассыпную. Бег на носочках по кругу. Подвижные игры: «Ловишка - перебежка», «Жуки и муравьи. Эстафеты: «Кузнечики», полоса препятствий. Пальчиковая гимнастика: «Ласточка».	<u>Тема 6.2. «Мамин праздник»</u> ТЕОРИЯ: «Мама, лучший друг». ПРАКТИКА: Общеразвивающие упражнения с цветами под музыку. Ходьба гимнастическим шагом по кругу, в рассыпную. Бег на носочках по кругу. Подвижные игры: «Ловишка - перебежка», «Жуки и муравьи. Эстафеты: «Кузнечики», полоса препятствий. Пальчиковая гимнастика: «Ласточка». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Игра малой интенсивности: «Летает - не летает».
<u>Тема 6.3. «Перелетные птицы»</u> ТЕОРИЯ: Перелетные и неперелетные птицы: грач, скворец, ворона, воробей ПРАКТИКА: Бросать мяч от груди через сетку, непрерывный бег 40-60м в чередовании с ходьбой, прыжки через невысокие предметы, метание мешочков в горизонтальную цель, повороты на право, на лево, бег «змейкой», парами, выполнять кувырок.	<u>Тема 6.3. «Перелетные птицы»</u> ТЕОРИЯ: Перелетные и неперелетные птицы: грач, скворец, ворона, воробей ПРАКТИКА: Бросать мяч от груди через сетку, непрерывный бег 40-60м в чередовании с ходьбой, прыжки через невысокие предметы, метание мешочков в горизонтальную цель, повороты на право, на лево, бег «змейкой», парами, выполнять кувырок. Общеразвивающие	<u>Тема 6.3. «Перелетные птицы»</u> ТЕОРИЯ: Перелетные и неперелетные птицы: грач, скворец, ворона, воробей ПРАКТИКА: Бросать мяч от груди через сетку, непрерывный бег 40-60м в чередовании с ходьбой, прыжки через невысокие предметы, метание мешочков в горизонтальную цель, повороты на право, на лево, бег «змейкой», парами, выполнять кувырок. Общеразвивающие упражнения с малым мячом, с мешочком.

	упражнения с малым мячом, с мешочком. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Кошки - мышки», «Скворечники».	Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Кошки - мышки», «Скворечники». Пальчиковая гимнастика: «Капель» Дыхательная гимнастика «Шарик».
<u>Тема 6.4. «На космической ракете по планетам полетим»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Ю.А.Гагарин-первый человек побывавший в космосе. Равновесие. Невесомость. <i>ПРАКТИКА:</i> Бег с ускорением и замедлением темпа, ходьба и бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Ходьба по гимнастической скамейке с одновременным движением рук, прыгивание с нее, бросание мяча двумя руками из-за головы в положении тоя, метание мешочка вдаль правой и левой рукой.	<u>Тема 6.4. «На космической ракете по планетам полетим»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Ю.А.Гагарин-первый человек побывавший в космосе. Равновесие. Невесомость. <i>ПРАКТИКА:</i> Бег с ускорением и замедлением темпа, ходьба и бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Ходьба по гимнастической скамейке с одновременным движением рук, прыгивание с нее, бросание мяча двумя руками из-за головы в положении тоя, метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения со звездами.	<u>Тема 6.4. «На космической ракете по планетам полетим»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Ю.А.Гагарин-первый человек побывавший в космосе. Равновесие. Невесомость. <i>ПРАКТИКА:</i> Бег с ускорением и замедлением темпа, ходьба и бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Ходьба по гимнастической скамейке с одновременным движением рук, прыгивание с нее, бросание мяча двумя руками из-за головы в положении тоя, метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения со звездами. Подвижные игры: «Мы веселые ребята» Пальчиковая гимнастика: «Дружба». Дыхательная гимнастика «Лес шумит»
<u>Тема 6.5. «Мы - туристы»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Туристы. Понятие равновесие. <i>ПРАКТИКА:</i> Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки последовательно через 5-6 косичек, подлезание под натянутую веревку, бег широким шагом, отбивание мяча от пола.	<u>Тема 6.5. «Мы - туристы»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Туристы. Понятие равновесие. <i>ПРАКТИКА:</i> Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки последовательно через 5-6 косичек, подлезание под натянутую веревку, бег широким шагом, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения с косичками,	<u>Тема 6.5. «Мы - туристы»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Туристы. Понятие равновесие. <i>ПРАКТИКА:</i> Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки последовательно через 5-6 косичек, подлезание под натянутую веревку, бег широким шагом, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения с косичками, с мячом. Подвижные игры:

	с мячом. Подвижные игры: «Ловишка-перебежка».	«Ловишка-перебежка». Пальчиковая гимнастика: «Ласточка». Дыхательная гимнастика: «Лес шумит». Игра малой интенсивности «Тишина».
7. Каким быть? (18 ч.)		
<u>Тема 7.1. «Мы ловкие, смелые, сильные, умелые»</u> ТЕОРИЯ: Виды спорта с мячом. Футбол. Волейбол ПРАКТИКА: Ходьба с выполнением заданий. Бег с ведением мяча. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с ленточкой.	<u>Тема 7.1. «Мы ловкие, смелые, сильные, умелые»</u> ТЕОРИЯ: Виды спорта с мячом. Футбол. Волейбол ПРАКТИКА: Ходьба с выполнением заданий. Бег с ведением мяча. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с ленточкой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Попади в ворота», Эстафеты: «Волейбольное кольцо».	<u>Тема 7.1. «Мы ловкие, смелые, сильные, умелые»</u> ТЕОРИЯ: Виды спорта с мячом. Футбол. Волейбол ПРАКТИКА: Ходьба с выполнением заданий. Бег с ведением мяча. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с ленточкой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Попади в ворота», «Надувайся пузырь». Эстафеты: «Волейбольное кольцо». Пальчиковая гимнастика: «Дружба». Дыхательная гимнастика «Шарик».
<u>Тема 7.2. «Мы ловкие, смелые, сильные, умелые»</u> ТЕОРИЯ: Виды спорта с мячом. Футбол. Волейбол ПРАКТИКА: Ходьба с выполнением заданий. Бег с ведением мяча. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с ленточкой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей».	<u>Тема 7.2. «Мы ловкие, смелые, сильные, умелые»</u> ТЕОРИЯ: Виды спорта с мячом. Футбол. Волейбол ПРАКТИКА: Ходьба с выполнением заданий. Бег с ведением мяча. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с ленточкой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Попади в ворота», Эстафеты: «Волейбольное кольцо».	<u>Тема 7.2. «Мы ловкие, смелые, сильные, умелые»</u> ТЕОРИЯ: Виды спорта с мячом. Футбол. Волейбол ПРАКТИКА: Ходьба с выполнением заданий. Бег с ведением мяча. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с ленточкой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Попади в ворота», Эстафеты: «Волейбольное кольцо». Пальчиковая гимнастика: «Дружба». Дыхательная гимнастика «Шарик».
<u>Тема 7.3. «Все профессии нужны, все профессии важны!»</u> ТЕОРИЯ: Профессии.	<u>Тема 7.3. «Все профессии нужны, все профессии важны!»</u> ТЕОРИЯ: Профессии.	<u>Тема 7.3. «Все профессии нужны, все профессии важны!»</u> ТЕОРИЯ: Профессии.

<i>ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар», Эстафета: «Пришей пуговицу», «Забей гвоздь»</i>	<i>ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар», Эстафета: «Пришей пуговицу», «Забей гвоздь»</i>	<i>ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар», Эстафета: «Пришей пуговицу», «Забей гвоздь» Пальчиковая гимнастика: «Дружба». Игра малой интенсивности : «Тишина».</i>
<u>Тема 7.4. «Все профессии нужны, все профессии важны!»</u> <i>ТЕОРИЯ: Профессии. ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. метание мешочка вдаль правой и левой рукой.</i>	<u>Тема 7.4. «Все профессии нужны, все профессии важны!»</u> <i>ТЕОРИЯ: Профессии. ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар», Эстафета: «Пришей пуговицу», «Забей гвоздь»</i>	<u>Тема 7.4. «Все профессии нужны, все профессии важны!»</u> <i>ТЕОРИЯ: Профессии. ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар», Эстафета: «Пришей пуговицу», «Забей гвоздь» Пальчиковая гимнастика: «Дружба». Игра малой интенсивности : «Тишина».</i>
8. Лето (10 ч.)		
<u>Тема 8.1. «На занятиях в лесной школе»</u> <i>ТЕОРИЯ: Что таит в себе лес? Съедобное и несъедобное. ПРАКТИКА: Непрерывный бег в чередовании с ходьбой, бег широким шагом, бег с ловлей увертыванием.</i>	<u>Тема 8.1. «На занятиях в лесной школе»</u> <i>ТЕОРИЯ: Что таит в себе лес? Съедобное и несъедобное. ПРАКТИКА: Непрерывный бег в чередовании с ходьбой, бег широким шагом, бег с</i>	<u>Тема 8.1. «На занятиях в лесной школе»</u> <i>ТЕОРИЯ: Что таит в себе лес? Съедобное и несъедобное. ПРАКТИКА: Непрерывный бег в чередовании с ходьбой, бег широким шагом, бег с ловлей и</i>

Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар». Эстафета: «Зайцы и волк».	ловлей и увертыванием. Прыжки из круга в круг. Прыжки через короткую скакалку. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар». Эстафета: «Зайцы и волк».	увертыванием. Прыжки из круга в круг. Прыжки через короткую скакалку. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар». Эстафета: «Зайцы и волк». Пальчиковая гимнастика: «Веселая мышка». Игра малой интенсивности: «Зайка серый умывается».
<u>Тема 8.2. «Лесная школа»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Что таит в себе лес? Съедобное и несъедобное. <i>ПРАКТИКА:</i> Непрерывный бег в чередовании с ходьбой, бег широким шагом. Прыжки из круга в круг. Прыжки через короткую скакалку. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар». Эстафета: «Зайцы и волк».	<u>Тема 8.2. «Лесная школа»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Что таит в себе лес? Съедобное и несъедобное. <i>ПРАКТИКА:</i> Непрерывный бег в чередовании с ходьбой, бег широким шагом, бег с ловлей и увертыванием. Прыжки из круга в круг. Прыжки через короткую скакалку. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар». Эстафета: «Зайцы и волк». Пальчиковая гимнастика: «Веселая мышка».	<u>Тема 8.2. «Лесная школа»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Что таит в себе лес? Съедобное и несъедобное. <i>ПРАКТИКА:</i> Непрерывный бег в чередовании с ходьбой, бег широким шагом, бег с ловлей и увертыванием. Прыжки из круга в круг. Прыжки через короткую скакалку. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подвижные игры: «Повар». Эстафета: «Зайцы и волк». Пальчиковая гимнастика: «Веселая мышка». Игра малой интенсивности: «Зайка серый умывается».
<u>Тема 8.3. «Веселые игры и забавы».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Подвижные игры. Виды подвижных игр. Подвижные игры с предметом. <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подскоки на месте, акробатические элементы.	<u>Тема 8.3. «Веселые игры и забавы».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Подвижные игры. Виды подвижных игр. Подвижные игры с предметом. <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подскоки на месте, акробатические элементы. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	<u>Тема 8.3. «Веселые игры и забавы».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Подвижные игры. Виды подвижных игр. Подвижные игры с предметом. <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подскоки на месте, акробатические элементы. Подвижная игра «Ловишка с лентами». Пальчиковая гимнастика «Дружба». Дыхательная гимнастика «Каша кипит».
<u>Тема 8.4 «Веселые игры и забавы».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Подвижные	<u>Тема 8.4 «Веселые игры и забавы».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Подвижные	<u>Тема 8.4 «Веселые игры и забавы».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Подвижные

игры. Виды подвижных игр. Подвижные игры с предметом. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Пальчиковая гимнастика	игры. Виды подвижных игр. Подвижные игры с предметом. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подскоки на месте, акробатические элементы. Подвижная игра «Ловишка с лентами». Пальчиковая гимнастика.	игры. Виды подвижных игр. Подвижные игры с предметом. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подскоки на месте, акробатические элементы. Подвижная игра «Ловишка с лентами». Пальчиковая гимнастика «Дружба». Дыхательная гимнастика «Каша кипит»
<u>Тема 8.5. «Праздник лета»</u> ТЕОРИЯ: Правила техники безопасности в летний период на воде, на суше ПРАКТИКА: Игровая программа. Показ пройденных упражнений за год	<u>Тема 8.5. «Праздник лета»</u> ТЕОРИЯ: Правила техники безопасности в летний период на воде, на суше ПРАКТИКА: Игровая программа. Показ пройденных упражнений за год	<u>Тема 8.5. «Праздник лета»</u> ТЕОРИЯ: Правила техники безопасности в летний период на воде, на суше ПРАКТИКА: Игровая программа. Показ пройденных упражнений за год.
<u>9. Итог (2 часа)</u>		
<u>9. Итоговое занятие</u> (2 часа практики). ПРАКТИКА. Игровая программа. Диагностика уровня физической подготовки детей. «Веселые старты»		

1.3.2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Второго года обучения

Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<u>Тема1.1. Введение в образовательную программу.</u> ТЕОРИЯ: Знакомство с детьми. Правила безопасного обращения со спортивным инвентарем. ПРАКТИКА: Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения без предметов.		
<u>Тема1.2. «Сильные, смелые, ловкие, умелые».</u> ПРАКТИКА: Ходьба, бег. Диагностика уровня физической подготовки детей.	<u>Тема1.2. «Сильные, смелые, ловкие, умелые».</u> ПРАКТИКА: Ходьба, бег. Прыжки в длину, метание, упражнения на гибкость и равновесие. Диагностика уровня физической подготовки детей.	<u>Тема1.2. «Сильные, смелые, ловкие, умелые».</u> ПРАКТИКА: Ходьба, бег. Прыжки в длину, метание, упражнения на гибкость и равновесие. Диагностика уровня физической подготовки детей.
2. Будем знакомы (8 ч.)		
<u>Тема2.1. «Репортаж со стадиона».</u> ТЕОРИЯ: Осанка. Как правильно сидеть, стоять? ПРАКТИКА: Построение в шеренгу по росту. Перестроение в колонну. Ходьба широким шагом. Бег в медленном темпе. Общеразвивающие упражнения с мячом.	<u>Тема2.1. «Репортаж со стадиона».</u> ТЕОРИЯ: Осанка. Как правильно сидеть, стоять? ПРАКТИКА: Построение в шеренгу по росту. Перестроение в колонну. Ходьба широким шагом. Бег в медленном темпе. Общеразвивающие упражнения с мячом. Эстафета «Проползи, не зазвони». Подвижная игра «Попади в круг», «Круговые пятнашки». Подскоки на одной, двух ногах.	<u>Тема2.1. «Репортаж со стадиона».</u> ТЕОРИЯ: Осанка. Как правильно сидеть, стоять? ПРАКТИКА: Построение в шеренгу по росту. Перестроение в колонну. Ходьба широким шагом. Бег в медленном темпе. Общеразвивающие упражнения с мячом. Эстафета «Проползи, не зазвони». Подвижная игра «Попади в круг», «Круговые пятнашки». Подскоки на одной, двух ногах. Дыхательная гимнастика «Надувайся мячик». Пальчиковая гимнастика «Мячик».
<u>Тема2.2. «Мы спортивные ребята – ты попробуй нас догнать».</u> ТЕОРИЯ: Основы здорового образа жизни. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в	<u>Тема2.2. «Мы спортивные ребята – ты попробуй нас догнать».</u> ТЕОРИЯ: Основы здорового образа жизни. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» ПРАКТИКА: Построение	<u>Тема2.2. «Мы спортивные ребята – ты попробуй нас догнать».</u> ТЕОРИЯ: Основы здорового образа жизни. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» ПРАКТИКА: Построение в

колонну. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы. Бег в медленном темпе.	в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы. Бег в медленном темпе, соблюдая дистанцию. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы. Бег в медленном темпе, соблюдая дистанцию. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижная игра: «Мышеловка». Пальчиковая гимнастика: «Веселая Мышка».
3.Такая разная осень (20 ч.)		
<u>Тема3.1. «Осень пришла – на физкультуру нас позвала».</u> ТЕОРИЯ: Какая разная осень...Как спастись от простуды? ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба обычная. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом. Бросание мяча вверх и ловля одной, двумя руками.	<u>Тема3.1. «Осень пришла – на физкультуру нас позвала».</u> ТЕОРИЯ: Какая разная осень...Как спастись от простуды? ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба обычная. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом. Бросание мяча вверх и ловля одной, двумя руками. Элементы игры в бадминтон. Эстафета с элементами баскетбола. Эстафета: «Змеи».	<u>Тема3.1. «Осень пришла – на физкультуру нас позвала».</u> ТЕОРИЯ: Какая разная осень...Как спастись от простуды? ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба обычная. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с мячом. Бросание мяча вверх и ловля одной, двумя руками. Элементы игры в бадминтон. Эстафета с элементами баскетбола. Эстафета: «Змеи». Дыхательная гимнастика «Плавец кролем». Пальчиковая гимнастика «Веселый мотальщик».
<u>Тема3.2. «Осеннее настроение».</u> ТЕОРИЯ: Настроение. Какое бывает настроение? Оптимист и пессимист. ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба, Бег, с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения с мячом, с использованием гимнастической скамейки. Бросание мяча друг другу с поворотом кругом, с	<u>Тема3.2. «Осеннее настроение».</u> ТЕОРИЯ: Настроение. Какое бывает настроение? Оптимист и пессимист. ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба, Бег, с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения с мячом, с использованием гимнастической скамейки. Бросание мяча друг другу с поворотом кругом, с	<u>Тема3.2. «Осеннее настроение».</u> ТЕОРИЯ: Настроение. Какое бывает настроение? Оптимист и пессимист. ПРАКТИКА: Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. Ходьба, Бег, с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения с мячом, с использованием гимнастической скамейки. Бросание мяча друг другу с поворотом кругом, с

хлопками, стоя лицом и спиной к друг другу.	хлопками, стоя лицом и спиной к друг другу. Ползание на четвереньках «змейкой» по скамейке, пятясь назад. Подскоки, вместе с хлопками. Подвижная игра: «Фигура вдвоем».	хлопками, стоя лицом и спиной к друг другу. Ползание на четвереньках «змейкой» по скамейке, пятясь назад. Подскоки, вместе с хлопками. Подвижная игра: «Фигура вдвоем». Дыхательная гимнастика «Дружба». Релаксация : «Холодно - жарко».
<u>Тема3.3. «Наши любимые эстафеты».</u> ТЕОРИЯ: Эстафета. Какие бывают эстафеты? ПРАКТИКА: Перестроение в колонну. Ходьба, Бег, с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения с мячом, Бросание мяча друг другу с поворотом кругом, с хлопками, стоя лицом и спиной к друг другу. Подскоки, вместе с хлопками. Подвижная игра: «Фигура вдвоем».	<u>Тема3.3.«Наши любимые эстафеты».</u> ТЕОРИЯ: Эстафета. Какие бывают эстафеты? ПРАКТИКА: Перестроение в колонну. Ходьба,Бег,с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения с мячом, с использованием гимнастической скамейки. Бросание мяча друг другу с поворотом кругом, с хлопками, стоя лицом и спиной к друг другу. Ползание на четвереньках «змейкой» по скамейке, пятясь назад. Подскоки, вместе с хлопками. Подвижная игра: «Фигура вдвоем».	<u>Тема3.3. «Наши любимые эстафеты».</u> ТЕОРИЯ: Эстафета. Какие бывают эстафеты? ПРАКТИКА: Перестроение в колонну. Ходьба, Бег, с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения с мячом, с использованием гимнастической скамейки. Бросание мяча друг другу с поворотом кругом, с хлопками, стоя лицом и спиной к друг другу. Ползание на четвереньках «змейкой» по скамейке, пятясь назад. Подскоки, вместе с хлопками. Подвижная игра: «Фигура вдвоем». Дыхательная гимнастика «Дружба».
<u>Тема3.4.«Что приключилось осенью в Спортландии».</u> ТЕОРИЯ: Что такое команда? Эстафеты? Какие командные игры бывают? Футбол, волейбол, баскетбол. ПРАКТИКА: Ходьба, Бег между предметами не касаясь их. Общеразвивающие упражнения с веревкой. Ходьба в приседе, полу приседе. Бег «захлест». Подскоки. Челночный бег.	<u>Тема3.4. «Что приключилось осенью в Спортландии».</u> ТЕОРИЯ: Что такое команда? Эстафеты? Какие командные игры бывают? Футбол, волейбол, баскетбол. ПРАКТИКА: Ходьба, Бег между предметами не касаясь их. Общеразвивающие упражнения с веревкой. Ходьба в приседе, полу приседе. Бег «захлест». Подскоки. Челночный бег. Бросание мяча вверх	<u>Тема3.4. «Что приключилось осенью в Спортландии».</u> ТЕОРИЯ: Что такое команда? Эстафеты? Какие командные игры бывают? Футбол, волейбол, баскетбол. ПРАКТИКА: Ходьба, Бег между предметами не касаясь их. Общеразвивающие упражнения с веревкой. Ходьба в приседе, полу приседе. Бег «захлест». Подскоки. Челночный бег. Бросание мяча вверх и

	и ловля одной, двумя руками. Катание мяча друг другу, ползание на четвереньках.	ловля одной, двумя руками. Катание мяча друг другу, ползание на четвереньках. Подвижная игра: «Ловишка с ленточкой». пальчиковая гимнастика «мячик».
<u>Тема3.5. «О чем рассказывали дорожные знаки».</u> ТЕОРИЯ: Дорожные знаки. Запрещающие. Предупреждающие. Знаки приоритета. Знаки сервиса. ПРАКТИКА: Ходьба, Бег в быстром темпе, со сменой положения рук. Ходьба парами. Прыжки с ноги на ног с продвижением вперед. Общеразвивающие упражнения с палкой.	<u>Тема3.5. «О чем рассказывали дорожные знаки».</u> ТЕОРИЯ: Дорожные знаки. Запрещающие. Предупреждающие. Знаки приоритета. Знаки сервиса. ПРАКТИКА: Ходьба, Бег в быстром темпе, со сменой положения рук. Ходьба парами. Прыжки с ноги на ног с продвижением вперед. Прыжки вверх с разбега. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с палкой. Подвижная игра «Круговые пятнашки»,	<u>Тема3.5. «О чем рассказывали дорожные знаки».</u> ТЕОРИЯ: Дорожные знаки. Запрещающие. Предупреждающие. Знаки приоритета. Знаки сервиса. ПРАКТИКА: Ходьба, Бег в быстром темпе, со сменой положения рук. Ходьба парами. Прыжки с ноги на ног с продвижением вперед. Прыжки вверх с разбега. Бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с палкой. Подвижная игра «Круговые пятнашки», «Пешеходный переход». Дыхательная гимнастика «Поднимаем выше груз».
4. Зимушка-зима (18 ч.)		
<u>Тема4.1. «Приключения в стране Эстафетии».</u> ТЕОРИЯ: Понятие «эстафета». Виды эстафет. Понятие «равновесие». ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег в медленном темпе. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег прыжками. Челночный бег. Повороты вокруг себя, сохраняя равновесие. Отбивание мяча от пола.	<u>Тема4.1. «Приключения в стране Эстафетии».</u> ТЕОРИЯ: Понятие «эстафета». Виды эстафет. Понятие «равновесие». ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег в медленном темпе. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег прыжками. Челночный бег. Повороты вокруг себя, сохраняя равновесие. Отбивание мяча от пола. Этафеты: «Медбол по кругу», «Кенгуру», «Сквозь тоннель», «Черепашка», Подвижная игра «У кого меньше мячей», «Два Мороза». Пальчиковая	<u>Тема4.1. «Приключения в стране Эстафетии».</u> ТЕОРИЯ: Понятие «эстафета». Виды эстафет. Понятие «равновесие». ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Ходьба спиной вперед. Бег в медленном темпе. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег прыжками. Челночный бег. Повороты вокруг себя, сохраняя равновесие. Отбивание мяча от пола. Этафеты: «Медбол по кругу», «Кенгуру», «Сквозь тоннель», «Черепашка», Подвижная игра «У кого меньше мячей», «Два Мороза». Пальчиковая гимнастика «Пароход».

	гимнастика «Пароход».	Игра малой интенсивности «Спрячь руки». Релаксационное упражнение «Шишки».
<u>Тема4.2. «Тренировка футболистов».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Школа мяча. Футбол – как вид спорта. Понятие «здоровье», «болезнь». <i>ПРАКТИКА:</i> Построение. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения с мячом. Прыжки с продвижением вперед. Эстафета «Меняемся местами».	<u>Тема4.2. «Тренировка футболистов».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Школа мяча. Футбол – как вид спорта. Понятие «здоровье», «болезнь». <i>ПРАКТИКА:</i> Построение. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения с мячом. Задания с элементами игры в футбол: ведение мяча по прямой в медленном темпе, удар по мячу. Прыжки с продвижением вперед. Эстафета «Меняемся местами».	<u>Тема4.2. «Тренировка футболистов».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Школа мяча. Футбол – как вид спорта. Понятие «здоровье», «болезнь». <i>ПРАКТИКА:</i> Построение. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с выполнением заданий. Общеразвивающие упражнения с мячом. Задания с элементами игры в футбол: ведение мяча по прямой в медленном темпе, удар по мячу. Прыжки с продвижением вперед. Эстафета «Меняемся местами», «Прыг-скок», «Карактица»..Пальчиковая гимнастика «Игрушки». Гимнастика «Лягушка».
<u>Тема 4.3. «Новогоднее настроение».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Зимние виды спорта: хоккей, фигурное катание, лыжные гонки, керлинг. <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки в длину с места, прыжки с высоты в обозначенное место. метание, катание мяча, упражнения на равновесии. Перестроение в 4 колонны. Подвижные игры: « Охота на лис», «Заморожу».	<u>Тема 4.3. «Новогоднее настроение».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Зимние виды спорта: хоккей, фигурное катание, лыжные гонки, керлинг. <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки в длину с места, прыжки с высоты в обозначенное место. метание, катание мяча, упражнения на равновесии. Общеразвивающие упражнения с кольцами и гимнастической скамейкой, со снежками, ритмическая гимнастика. Игровое упражнение «Канатоходец», «Вертушка», «Кто сделает меньше прыжков».	<u>Тема 4.3. «Новогоднее настроение».</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Зимние виды спорта: хоккей, фигурное катание, лыжные гонки, керлинг. <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки в длину с места, прыжки с высоты в обозначенное место. метание, катание мяча, упражнения на равновесии. Общеразвивающие упражнения с кольцами и гимнастической скамейкой, со снежками, ритмическая гимнастика. Игровое упражнение «Канатоходец», «Вертушка», «Кто сделает меньше прыжков». Перестроение в 4 колонны.

	Перестроение в 4 колонны. Подвижные игры: « Охота на лис», «Заморожу».	Подвижные игры: « Охота на лис», «Заморожу». Музыкальная игра «Как у дедушки мороза...» Дыхательная гимнастика «Гармошка». Игра малой интенсивности «Замри».
<u>Тема 4.4. «Праздник к нам приходит».</u> <i>ТЕОРИЯ: Правила поведения на новогоднем празднике.</i> <i>ПРАКТИКА: Новогодний карнавал.</i>	<u>Тема 4.4. «Праздник к нам приходит».</u> <i>ТЕОРИЯ: Правила поведения на новогоднем празднике.</i> <i>ПРАКТИКА: Новогодний карнавал</i>	<u>Тема 4.4. «Праздник к нам приходит».</u> <i>ТЕОРИЯ :Правила поведения на новогоднем празднике.</i> <i>ПРАКТИКА: Новогодний карнавал.</i>
<u>Тема 4.5. «Зимние забавы».</u> <i>ТЕОРИЯ: Зимние подвижные игры: крепость, горка,</i> <i>ПРАКТИКА: Ходьба, бег с выполнением заданий.</i> Прыжки в длину с места, прыжки с высоты в обозначенное место. метание, катание мяча, упражнения на равновесии. Общеразвивающие упражнения с кольцами и гимнастической скамейкой, со снежками. Подвижные игры: « Охота на лис», «Заморожу». Музыкальная игра «Как у дедушки мороза...»	<u>Тема 4.5. «Зимние забавы».</u> <i>ТЕОРИЯ: Зимние подвижные игры: крепость, горка,</i> <i>ПРАКТИКА: Ходьба, бег с выполнением заданий.</i> Прыжки в длину с места, прыжки с высоты в обозначенное место. метание, катание мяча, упражнения на равновесии. Общеразвивающие упражнения с кольцами и гимнастической скамейкой, со снежками, ритмическая гимнастика. Игровое упражнение «Канатоходец», «Вертушка», «Кто сделает меньше прыжков». Перестроение в 4 колонны. Подвижные игры: « Охота на лис», «Заморожу». Музыкальная игра «Как у дедушки мороза...»	<u>Тема 4.5. «Зимние забавы».</u> <i>ТЕОРИЯ: Зимние подвижные игры: крепость, горка,</i> <i>ПРАКТИКА: Ходьба, бег с выполнением заданий.</i> Прыжки в длину с места, прыжки с высоты в обозначенное место. метание, катание мяча, упражнения на равновесии. Общеразвивающие упражнения с кольцами и гимнастической скамейкой, со снежками, ритмическая гимнастика. Игровое упражнение «Канатоходец», «Вертушка», «Кто сделает меньше прыжков». Перестроение в 4 колонны. Подвижные игры: « Охота на лис», «Заморожу». Музыкальная игра «Как у дедушки мороза...» Дыхательная гимнастика «Гармошка».
5. Мы патриоты (14 ч.)		
<u>Тема 5.1. «Мы - будущие Защитники Отечества»</u> <i>ТЕОРИЯ: Российские военные. Моряки. Десантники. Танкисты. Пограничники</i> <i>ПРАКТИКА: Ходьба, бег с</i>	<u>Тема 5.1. «Мы - будущие Защитники Отечества»</u> <i>ТЕОРИЯ: Российские военные. Моряки. Десантники. Танкисты. Пограничники</i> <i>ПРАКТИКА: Ходьба, бег</i>	<u>Тема 5.1. «Мы - будущие Защитники Отечества»</u> <i>ТЕОРИЯ: Российские военные. Моряки. Десантники. Танкисты. Пограничники</i> <i>ПРАКТИКА: Ходьба, бег с</i>

выполнением заданий. Прыжки вверх. Метание мешочков. Ходьба по массажным дорожкам. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой.	с выполнением заданий. Прыжки вверх. Метание мешочков. Ходьба по массажным дорожкам. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой. Эстафеты: «Танки», «Самолеты»,	выполнением заданий. Прыжки вверх. Метание мешочков. Ходьба по массажным дорожкам. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой. Эстафеты: «Танки», «Самолеты», « Кто выносливее». Дыхательная гимнастика «Ныряние». Релаксация «Сон»
<u>Тема 5.2 «День Защитника Отечества»</u> «ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Зарничка». Ходьба, бег с выполнением заданий. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой. Эстафеты: «Танки», «Самолеты», « Кто выносливее».	<u>Тема 5.2 «День Защитника Отечества»</u> «ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Зарничка». Ходьба, бег с выполнением заданий. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой. Эстафеты: «Танки», «Самолеты», « Кто выносливее».	<u>Тема 5.2 «День Защитника Отечества»</u> «ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Зарничка». Ходьба, бег с выполнением заданий. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой. Эстафеты: «Танки», «Самолеты», « Кто выносливее».
<u>Тема 5.3. «Спасибо деду за победу»</u> ТЕОРИЯ: День Победы. История праздника. ПРАКТИКА: Ходьба, бег с преодолением препятствий. Прыжки из обруча в обруч. Лазание. Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа. Метание шариков в цель. Ходьба по гимнастической скамейке.	<u>Тема 5.3. «Спасибо деду за победу»</u> ТЕОРИЯ: День Победы. История праздника. ПРАКТИКА: Ходьба, бег с преодолением препятствий. Прыжки из обруча в обруч. Лазание. Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа. Метание шариков в цель. Ходьба по гимнастической скамейке. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, кувырки вперед.	<u>Тема 5.3. «Спасибо деду за победу»</u> ТЕОРИЯ: День Победы. История праздника. ПРАКТИКА: Ходьба, бег с преодолением препятствий. Прыжки из обруча в обруч. Лазание. Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа. Метание шариков в цель. Ходьба по гимнастической скамейке. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с флажками, гимнастической палкой, кувырки вперед. Акробатические элементы. Эстафеты.
<u>Тема 5.4. «Салют, Победа!»</u> ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Салют, Победа!». Ходьба, бег с выполнением заданий.	<u>Тема 5.4. «Салют, Победа!»</u> ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Салют, Победа!». Ходьба, бег с	<u>Тема 5.4. «Салют, Победа!»</u> ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Салют, Победа!». Ходьба, бег с

Полоса препятствий.	выполнением заданий. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с флажками, обручем, гимнастической палкой, кувырки вперед.	выполнением заданий. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с флажками, обручем, гимнастической палкой, кувырки вперед. Показательные выступления.
6. Весна красна (16 ч.)		
<u>Тема 6.1. «Мамин праздник»</u> <u>ПРАКТИКА:</u> Общеразвивающие упражнения с цветами под музыку. Ходьба гимнастическим шагом по кругу, в рассыпную. Бег на носочках по кругу. Подвижные игры: «Ловишка - перебежка», «Жуки и муравьи». Пальчиковая гимнастика: «Ласточка». Дыхательная гимнастика «Лес шумит».	<u>Тема 6.1. «Мамин праздник»</u> <u>ПРАКТИКА:</u> Общеразвивающие упражнения с цветами под музыку. Ходьба гимнастическим шагом по кругу, в рассыпную. Бег на носочках по кругу. Подвижные игры: «Ловишка - перебежка», «Жуки и муравьи». Эстафеты: «Кузнечики», полоса препятствий. Пальчиковая гимнастика: «Ласточка». Дыхательная гимнастика «Лес шумит».	<u>Тема 6.1. «Мамин праздник»</u> <u>ПРАКТИКА:</u> Общеразвивающие упражнения с цветами под музыку. Ходьба гимнастическим шагом по кругу, в рассыпную. Бег на носочках по кругу. Подвижные игры: «Ловишка - перебежка», «Жуки и муравьи». Эстафеты: «Кузнечики», полоса препятствий. Пальчиковая гимнастика: «Ласточка». Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Игра малой интенсивности: «Летает - не летает». Дыхательная гимнастика «Шарик»
<u>Тема 6.2. «Выручаем Айболита»</u> <u>ТЕОРИЯ:</u> «Закаляйся, если хочешь быть здоров!». Соблюдаем режим дня. <u>ПРАКТИКА:</u> Построения. Перестроения. Бег в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения с обручем в паре. Подвижные игры: «Ловлю птиц на лету». Пальчиковая гимнастика: «Оса».	<u>Тема 6.2. «Выручаем Айболита»</u> <u>ТЕОРИЯ:</u> «Закаляйся, если хочешь быть здоров!». Соблюдаем режим дня. <u>ПРАКТИКА:</u> Построения. Перестроения. Бег в чередовании с ходьбой. Равновесие во время ходьбы по скамейке. Отбивать мяч от пола одной, двумя руками. Общеразвивающие упражнения с обручем в паре. Подвижные игры: «Ловлю птиц на лету». Пальчиковая гимнастика:	<u>Тема 6.2. «Выручаем Айболита»</u> <u>ТЕОРИЯ:</u> «Закаляйся, если хочешь быть здоров!». Соблюдаем режим дня. <u>ПРАКТИКА:</u> Построения. Перестроения. Бег в чередовании с ходьбой. Равновесие во время ходьбы по скамейке. Отбивать мяч от пола одной, двумя руками. Общеразвивающие упражнения с обручем в паре. Подвижные игры: «Ловлю птиц на лету». Пальчиковая гимнастика: «Оса». Дыхательная

	«Оса».	гимнастика: «Лягушка». Игра малой интенсивности «Тишина».
<u>Тема 6.3. «Как мышонок убежал от простуды»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Весенние праздники. Правила техники безопасности «Осторожно, тонкий лед!». <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в рассыпную. Перелезание через гимнастическую скамейку, переступая через кубики, отбивание мяча от пола двумя руками, прыжки в длину с места. Общеразвивающие упражнения без предметов, с цветами	<u>Тема 6.3. «Как мышонок убежал от простуды»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Весенние праздники. Правила техники безопасности «Осторожно, тонкий лед!». <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в рассыпную. Перелезание через гимнастическую скамейку, переступая через кубики, отбивание мяча от пола двумя руками, прыжки в длину с места. Общеразвивающие упражнения без предметов, с цветами Подвижные игры: «Ловишка - перебежка», «Жуки и муравьи».	<u>Тема 6.3. «Как мышонок убежал от простуды»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Весенние праздники. Правила техники безопасности «Осторожно, тонкий лед!». <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба по гимнастической скамейке. Бег в рассыпную. Перелезание через гимнастическую скамейку, переступая через кубики, отбивание мяча от пола двумя руками, прыжки в длину с места. Общеразвивающие упражнения без предметов, с цветами Подвижные игры: «Ловишка - перебежка», «Жуки и муравьи». Эстафеты: «Кузнечики», полоса препятствий. Пальчиковая гимнастика: «Ласточка». Дыхательная гимнастика «Лес шумит» Игра малой интенсивности: «Летает - не летает».
<u>Тема 6.4. «Перелетные птицы»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Перелетные и неперелетные птицы: грач, скворец, ворона, воробей <i>ПРАКТИКА:</i> Бросать мяч от груди через сетку, непрерывный бег 40-60м в чередовании с ходьбой, прыжки через невысокие предметы, метание мешочков в горизонтальную цель, повороты на право, на лево, бег «змейкой», парами, выполнять кувырок. Общеразвивающие упражнения с малым мячом, с	<u>Тема 6.4. «Перелетные птицы»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Перелетные и неперелетные птицы: грач, скворец, ворона, воробей <i>ПРАКТИКА:</i> Бросать мяч от груди через сетку, непрерывный бег 40-60м в чередовании с ходьбой, прыжки через невысокие предметы, метание мешочков в горизонтальную цель, повороты на право, на лево, бег «змейкой», парами, выполнять	<u>Тема 6.4. «Перелетные птицы»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Перелетные и неперелетные птицы: грач, скворец, ворона, воробей <i>ПРАКТИКА:</i> Бросать мяч от груди через сетку, непрерывный бег 40-60м в чередовании с ходьбой, прыжки через невысокие предметы, метание мешочков в горизонтальную цель, повороты на право, на лево, бег «змейкой», парами, выполнять кувырок. Общеразвивающие

мешочком	кувырок. Общеразвивающие упражнения с малым мячом, с мешочком Пальчиковая гимнастика: «Капель»	упражнения с малым мячом, с мешочком Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Кошки - мышки», «Скворечники» Пальчиковая гимнастика: «Капель»
<u>Тема6.5 «Как щенок Плюшка путешествовал по Марсу»</u> ТЕОРИЯ: Ю.А.Гагарин- первый человек побывавший в космосе. ПРАКТИКА: Бег с ускорением и замедлением темпа, ходьба и бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Пальчиковая гимнастика: «Дружба» Дыхательная гимнастика «Лес шумит»	<u>Тема6.5 «Как щенок Плюшка путешествовал по Марсу»</u> ТЕОРИЯ: Ю.А.Гагарин- первый человек побывавший в космосе. ПРАКТИКА: Бег с ускорением и замедлением темпа, ходьба и бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Общеразвивающие упражнения со звездами Подвижные игры: «Мы веселые ребята» Пальчиковая гимнастика: «Дружба» Дыхательная гимнастика «Лес шумит»	<u>Тема6.5 «Как щенок Плюшка путешествовал по Марсу»</u> ТЕОРИЯ: Ю.А.Гагарин- первый человек побывавший в космосе. ПРАКТИКА: Бег с ускорением и замедлением темпа, ходьба и бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Ходьба по гимнастической скамейке с одновременным движением рук, прыгивание с нее, бросание мяча двумя руками из-за головы в положении тоя, метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения со звездами Подвижные игры: «Мы веселые ребята» Пальчиковая гимнастика: «Дружба» Дыхательная гимнастика «Лес шумит»
7. Каким быть? (18 ч.)		
<u>Тема7.1. «Тает снег ручьи бегут на физкультуру нас зовут»</u> Теория: Летние виды спорта. Футбол. Волейбол Практика: Ходьба с выподнением заданий. Бег с ведением мяча Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с ленточкой Подвижные игры: «У кого	<u>Тема7.1. «Тает снег ручьи бегут на физкультуру нас зовут»</u> Теория: Летние виды спорта. Футбол. Волейбол Практика: Ходьба с выподнением заданий. Бег с ведением мяча Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с ленточкой Подвижные игры: «У кого	<u>Тема7.1. «Тает снег ручьи бегут на физкультуру нас зовут»</u> Теория: Летние виды спорта. Футбол. Волейбол Практика: Ходьба с выподнением заданий. Бег с ведением мяча Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с ленточкой Подвижные игры: «У кого

меньше мячей».	меньше мячей», «Попади в ворота»,	меньше мячей», «Попади в ворота», Эстафеты: «Волейбольное кольцо». Пальчиковая гимнастика: «Дружба» Дыхательная гимнастика «Шарик».
<u>Тема7.2 «Салют, Победа!»</u> «ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Салют, Победа!». Ходьба, бег с выполнением заданий. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения. Показательные выступления.	<u>Тема7.2 «Салют, Победа!»</u> «ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Салют, Победа!». Ходьба, бег с выполнением заданий. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Показательные выступления.	<u>Тема7.2 «Салют, Победа!»</u> «ПРАКТИКА: Военно - спортивная игра «Салют, Победа!». Ходьба, бег с выполнением заданий. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с флажками, обручем, гимнастической палкой, кувьрки вперед. Показательные выступления.
<u>Тема7.3. «Хочешь сильным стать и ловким? Выходи на тренировку!»</u> ТЕОРИЯ: Какие бывают профессии? ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения без предметов Подвижные игры: «Повар».	<u>Тема7.3. «Хочешь сильным стать и ловким? Выходи на тренировку!»</u> ТЕОРИЯ: Какие бывают профессии? ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения без предметов Подвижные игры: «Повар», Эстафета: «Пришей пуговицу».	<u>Тема7.3. «Хочешь сильным стать и ловким? Выходи на тренировку!»</u> ТЕОРИЯ: Какие бывают профессии? ПРАКТИКА: Ходьба на носках, на пятках. Бег в колонне со сменой ведущего, повороты кругом, переступая на месте. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения без предметов Подвижные игры: «Повар», Эстафета: «Пришей пуговицу», «Забей гвоздь» Пальчиковая гимнастика: «Дружба» Игра малой интенсивности : «Тишина».
<u>Тема 7.4 «Весенние старты»</u> ТЕОРИЯ: Виды спорта. ПРАКТИКА: Ходьба по гимнастической скамейке с	<u>Тема 7.4 «Весенние старты»</u> ТЕОРИЯ: Виды спорта. ПРАКТИКА: Ходьба по гимнастической скамейке	<u>Тема 7.4 «Весенние старты»</u> ТЕОРИЯ: Виды спорта. ПРАКТИКА: Ходьба по гимнастической скамейке с

одновременным движением рук, спрыгивание с нее, бросание мяча двумя руками из-за головы в положении тоя, метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения.	с одновременным движением рук, спрыгивание с нее, бросание мяча двумя руками из-за головы в положении тоя, метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения со звездами	одновременным движением рук, спрыгивание с нее, бросание мяча двумя руками из-за головы в положении тоя, метание мешочка вдаль правой и левой рукой. Общеразвивающие упражнения со звездами Подвижные игры: «Мы веселые ребята» Пальчиковая гимнастика: «Дружба» Дыхательная гимнастика «Лес шумит»
8. Лето (10 ч.)		
<u>Тема8.1. «Вот пришел красавец май, тренируйся и играй»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Что таит в себе лес? Съедобное и несъедобное. <i>ПРАКТИКА:</i> непрерывный бег в чередовании с ходьбой, бег широким шагом, бег с ловлей и увертыванием. Прыжки из круга в круг. Прыжки через короткую скакалку. Общеразвивающие упражнения без предметов	<u>Тема8.1. «Вот пришел красавец май, тренируйся и играй»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Что таит в себе лес? Съедобное и несъедобное. <i>ПРАКТИКА:</i> непрерывный бег в чередовании с ходьбой, бег широким шагом, бег с ловлей и увертыванием. Прыжки из круга в круг. Прыжки через короткую скакалку. Общеразвивающие упражнения без предметов Подвижные игры: «Повар»,	<u>Тема8.1. «Вот пришел красавец май, тренируйся и играй»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Что таит в себе лес? Съедобное и несъедобное. <i>ПРАКТИКА:</i> непрерывный бег в чередовании с ходьбой, бег широким шагом, бег с ловлей и увертыванием. Прыжки из круга в круг. Прыжки через короткую скакалку. Общеразвивающие упражнения без предметов Подвижные игры: «Повар», Эстафета: «Зайцы и волк» Пальчиковая гимнастика: «Веселая мышка». Игра малой интенсивности : «Зайка серый умывается»
<u>Тема 8.2. «Прыгаем бегаем и с мячом играем»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Игры с мячом. Вышибалы. Пионербол <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки вверх. Метание мячей в даль. Ходьба по массажным дорожкам. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом.	<u>Тема 8.2. «Прыгаем бегаем и с мячом играем»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Игры с мячом. Вышибалы. Пионербол <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки вверх. Метание мячей в даль. Ходьба по массажным дорожкам. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом,	<u>Тема 8.2. «Прыгаем бегаем и с мячом играем»</u> <i>ТЕОРИЯ:</i> Игры с мячом. Вышибалы. Пионербол <i>ПРАКТИКА:</i> Ходьба, бег с выполнением заданий. Прыжки вверх. Метание мячей в даль. Ходьба по массажным дорожкам. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической

	обручем, гимнастической палкой. Командные игры «Вышибалы»	палкой. Командные игры «Вышибалы, «Пионербол»
<u>Тема 8.3. «Эстафетный марафон»</u> ТЕОРИЯ: Понятие марафон. ПРАКТИКА: Ходьба быстрым шагом. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой.	<u>Тема 8.3. «Эстафетный марафон»</u> ТЕОРИЯ: Понятие марафон. ПРАКТИКА: Ходьба быстрым шагом. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой. Дыхательная гимнастика.	<u>Тема 8.3. «Эстафетный марафон»</u> ТЕОРИЯ: Понятие марафон. ПРАКТИКА: Ходьба быстрым шагом. Полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем, гимнастической палкой. Эстафеты: « Кто выносливее». Дыхательная гимнастика.
<u>Тема 8.4. «Скакалка и мяч»</u> ТЕОРИЯ: Мяч. Виды мячей. Скакалка. Игры со скакалкой. ПРАКТИКА: Бросать мяч от груди через сетку, непрерывный бег 40-60м в чередовании с ходьбой, прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения с малым мячом, со скакалкой	<u>Тема 8.4. «Скакалка и мяч»</u> ТЕОРИЯ: Мяч. Виды мячей. Скакалка. Игры со скакалкой. ПРАКТИКА: Бросать мяч от груди через сетку, непрерывный бег 40-60м в чередовании с ходьбой, прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения с малым мячом, со скакалкой Подвижные игры: «У кого меньше мячей»,	<u>Тема 8.4. «Скакалка и мяч»</u> ТЕОРИЯ: Мяч. Виды мячей. Скакалка. Игры со скакалкой. ПРАКТИКА: Бросать мяч от груди через сетку, непрерывный бег 40-60м в чередовании с ходьбой, прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения с малым мячом, со скакалкой Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Рыбалка» Пальчиковая гимнастика: «Капель»
<u>Тема 8.5. «Выпускной бал»</u> ПРАКТИКА: Выпускной бал.	<u>Тема 8.5. «Выпускной бал»</u> ПРАКТИКА: Выпускной бал.	<u>Тема 8.5. «Выпускной бал»</u> ПРАКТИКА: Выпускной бал.
9. Итог (2 часа)		
<u>9. Итоговое занятие (2 часа практики).</u> ПРАКТИКА. Игровая программа. Диагностика уровня физической подготовки детей.		

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

После освоения программы первого года обучения дети умеют:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- владеть школой мяча;
- прыгать на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляться,
- выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис);
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью родителей игры на заданные сюжеты.
- Развиты физические качества (скорость, гибкость, общая выносливость, сила, координация)
- Продолжает развивать творчество в двигательной активности.
- В играх, соревнованиях упражнениях проявляет настойчивость, оказывает взаимопомощь.

После освоения программы второго года обучения дети умеют:

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- следит за положением своего тела при выполнении упражнений
- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- выполнять необходимые гигиенические процедуры, соблюдать режим дня, и т.д.;
- легко бегать, сохраняя правильную осанку, скорость, направление, координируя движения рук и ног
- называть движения, которые показывает педагог, затем воспроизводить их за педагогом самостоятельно;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы
- в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную
- и горизонтальную цель с расстояния 4 — 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 — 12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- владеть школой мяча;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- умеет сохранять правильную осанку;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ (приложение)

	1 год	2 год
дата начала и окончания учебных периодов	15.09.2020 - 31.05.2021	15.09.2020 - 31.05.2021
количество учебных часов в год	108	108
количество учебных дней в неделю	(3 дня в неделю по 1 часу)	(3 дня в неделю по 1 часу)
количество учебных недель	36	36
продолжительность каникул	зимние каникулы - с 31.12.2020 по 10.01.2021	зимние каникулы – с 31.12.2020 по 10.01.2021
	летние каникулы - с 31.05.21 по 31.08.21	летние каникулы - с 31.05.21 по 31.08.21

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым и по объёму и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся.

Размещение учебного и технического оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиНа и правилам техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение - зависит от формы организации образовательного процесса. Для организации занятий в дистанционной форме:

- персональный компьютер педагога с установленными приложениями, необходимыми для организации online-занятий;
- персональные компьютеры, смартфоны или планшеты для выхода детей в интернет с установленными приложениями, необходимыми для участия в online-занятиях (предоставляются обучающимися);
- оборудование для организации фотосъемки отчета о работе (предоставляются обучающимися);
- электронные формы памяток, инструкций.

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- зачетные упражнения;
- конкурсы

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Ритмы спорта» являются онлайн-занятия.

С целью отслеживания уровня результативности по программе проводится:

- входная диагностика (в начале учебного года);
- промежуточная диагностика (в конце 1 полугодия, года);

Отслеживание ведется различными методами – это тестирование, диагностика физических навыков и качеств детей, оформление папки достижений ребенка. Контроль образовательных результатов может быть организован в online и off-line форматах с использованием удобных интернет сервисов (формы Yandex и Google). Контроль может быть проведен в конце занятия либо вынесен за его рамки. Использование образовательных сервисов позволяет автоматизировать процесс проверки результатов

работы учащихся, презентация творческих работ учащихся может быть организована на платформе Zoom.

2.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования.

Квалификация педагогического работника должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761н; изм. приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31.05.2011 г. № 448н). Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога должны быть направлены на развитие способностей и реализацию интересов в зависимости от возрастных характеристик обучающихся и педагогической ситуации. Педагог, реализующий данную программу, должен обладать так же компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613н).

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть. На занятиях педагог осуществляет не только образовательные задачи, но и решает воспитательные. Педагог знакомит обучающихся с правилами поведения, воспитывает у них старательность, организованность, привычку к точности, сдержанность, настойчивость, целеустремленность, активное отношение к собственной деятельности.

Количество занятий, которое отводится на изучение каждой темы, определяется ее содержанием и степенью трудности для обучающихся. На каждом занятии идет изучение нового материала и повторение пройденного. При этом могут сочетаться задачи из разных разделов программы.

В условиях дистанционной формы проведения меняется план мероприятий по подготовке и проведению соревнований с помощью сервиса Google Формы.

Важным условием является проведение занятий в музыкальном сопровождении. Методические разработки и дидактический материал представлены в Приложении

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляева Л.В. Движения – мир творчества, воображения, фантазии ребёнка // Методическое пособие. – Барнаул: АКППРО, 2007. – 79с.
2. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников. – М.: ВАКО, 2007. – 304с.
3. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2000. 244с.
4. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6 – 7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80с.
5. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольного образоват. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
6. Крусев Т.О. Справочник инструктора по физич. культ. в детских дошкольных учреждениях. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 253с.
7. Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000. – 107с.
8. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 – 5 лет : Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2007. – 111с.
9. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2000 – 256с.
11. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176с.
13. Физкультурно - оздоровительная работа : комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / О.В.Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011. – 127с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2001. – 352с.
15. Шамина А.В. Лучшие игры для детей на свежем воздухе. – М.: РИПОЛ классик, 2007 – 265с.
16. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М.: Прсвещение, 2000. – 93с.
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176с.

3.2 ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. <http://www.mindomo.com/view?>
2. <http://nachalka.com/node/401>
3. http://psyjournals.ru/psyedu/2002/n3/Smirnova_full.shtml
4. <http://www.millionairekids.ru/spasenie-morskih-zhivotnyh/>

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

4.1 НОРМАТИВНАЯ БАЗА

Образовательная деятельность по данной программе регулируется нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН» 2.4.4.3172-14);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества» (утвержден Управлением образования администрации города Оренбурга от 06.09.2013 г. №500).

4.2. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ПО ПРОГРАММЕ

Выносливость – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Закаливание – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль – определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

4.3 ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Приложение 1

Пальчиковая гимнастика.

«Мячик»

Речь педагога	Содержание движений
Один, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать.	Дети загибают пальцы на правой руке, начиная с мизинца.
Крепкие, дружные. Все такие нужные.	Ритмично сжимают и разжимают пальцы обеих рук.
На другой руке опять: Один. Два, три, четыре, пять.	Загибают пальцы на левой руке, начиная с мизинца.
Пальчики быстрые,	Двигают пальцами.
Все очень чистые.	Поворачивают ладони вверх-вниз.

«Заяц и Барабан»

Речь педагога	Содержание движений
Зайка взял свой барабан И ударил – трам-трам-трам.	Дети сжимают пальцы в кулак. А затем указательный и средний – вверх и снова прижимают (ушки зайца).
Тра-та-та, тра-та-та Собирайся, детвора!	Безымянным пальцем и мизинцем по очереди стучат по большому пальцу.

«Мышка»

Речь педагога	Содержание движений
Серенький комочек сидит И бумажкой шуршит.	Дети упирают средний и безымянный пальцы в большую.
Шу-шу-шу, Шу-шу-шу!	Сгибают указательный и мизинец (ушки мышки).

«Пароход»

Речь педагога	Содержание движений
Пароход плывёт по речке. И пытит он, словно печка: «Ч-ч-ч, ч-ч-ч».	Дети соединяют ладони вместе, все пальцы соприкасаются кроме больших – они направлены вверх. Изображают плывущий пароход с трубой.

«Игрушки»

Речь педагога	Содержание движений
На большом диване в ряд Куклы Танины сидят:	Дети попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.
Два медведя, Буратино И весёлый Чиполино, И котёнок, и слонёнок.	Загибают пальцы по одному, начиная с большого.
Раз, два, три, четыре, пять -	Разгибают поочерёдно пальцы.
Помогаем нашей Тане Мы игрушки сосчитать.	Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.

«Осенние листья»

Речь педагога	Содержание движений
Раз, два, три, четыре, пять,	Дети загибают пальцы, начиная с большого.
Будем листья собирать.	Сжимают и разжимают пальцы.
Листья берёзы, листья рябины, Листья тополя, листья осины, Листья дуба мы соберём,	Загибают пальцы, начиная с большого.
Маме осенний букет отнесём.	«Шагают» средним и указательным пальцами.

«Зимние забавы»

Речь педагога	Содержание движений
Раз, два, три, четыре, пять.	Дети загибают пальцы по одному.
Мы во двор пошли гулять.	«Идут» по ладони указательным и средним пальцами.
Бабу снежную лепили,	«Лепят» комочек двумя ладонями.
Птичек крошками кормили,	Крошачные движения всеми пальцами.
С горки мы потом катались,	Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.
А ещё в снегу валялись.	Поворачивают ладони вверх-вниз.
Все в снегу домой пришли,	Отряхивают ладони.
Съели суп и спать легли.	Движения воображаемой ложкой, руки под щеку.

«Компот»

Речь педагога	Содержание движений
Будем мы варить компот. Фруктов много нужно, вот!	Левую ладонь дети держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «помешивают».
Будем яблоки крошить. Грушу будем мы рубить. Отожмём лимонный сок, Слив положим и песок. Варим, варим мы компот, Угостим честной народ.	Загибают пальцы по одному, начиная с большого. Опять «варят» и «помешивают».

«Колобок»

Речь педагога	Содержание движений
Кулачок, как колобок, Мы сожмём его разок.	Одна рука сжата в кулачок – «колобок», а другой рукой дети поглаживают кулачок, несколько раз его сжимая. Затем положение рук меняют.

«Петушок»

Речь педагога	Содержание движений
Петушок стоит весь яркий,	Дети соединяют большой и указательный пальцы (клювик петушка).
Гребешок он чистит лапкой, Ко-ко-ко, ко-ко-ко, Не ходите далеко.	Растопыривают и соединяют пальцы.

«Оса»

Речь педагога	Содержание движений
З-з-з-з-з-з-з	Дети крутят указательными пальцами по часовой стрелке, другие сжаты в кулаки.
З-з-з-з-з-з-з	Круговые движения кистями рук в одну и другую стороны.

«Осенние листья»

Речь педагога	Содержание движений
Раз, два, три, четыре, пять,	Дети загибают пальцы, начиная с большого.
Будем листья собирать.	Сжимают и разжимают пальцы.
Листья берёзы, листья рябины, Листья тополя, листья осины, Листья дуба мы соберём,	Загибают пальцы, начиная с большого.
Маме осенний букет отнесём.	«Шагают» средним и указательным пальцами.

«Домик»

Речь педагога	Содержание движений
Раз, два, три, четыре, пять,	Разжимают по одному сжатые в кулак пальцы, начиная с большого пальца.
Вышли пальчики гулять.	Ритмичное разжимание всех пальцев одновременно.
Раз, два, три, четыре, пять,	Сжатие поочерёдно, начиная с мизинца, широко расставленных пальцев в кулак.
В домик спрятались опять.	Ритмичное разжимание всех пальцев одновременно.

«За ягодами»

Речь педагога	Содержание движений
Раз, два, три, четыре, пять,	Пальцы обеих рук, начиная с большого, «здороваются».
В лес пошли мы погулять.	«Идут» указательным и средним пальцами обеих рук по полу.
За черникой, за малиной, за брусникой, за рябиной. Землянику мы найдём И братишке отнесём.	Загибают пальцы, начиная с большого.

«Дружба»

Речь педагога	Содержание движений
Дружат в нашей группе девочки и мальчишки,	Пальцы рук сгибаются в «замок».
С вами мы подружимся, маленькие пальчики,	Ритмичное касание одноимённых пальцев обеих рук.
Раз, два, три, четыре, пять,	Поочерёдное касание одноимённых пальцев, начиная с мизинца.

Начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять, Мы закончили считать.	Руки вниз, встряхнуть кистями.
---	--------------------------------

«В домике»

Речь педагога	Содержание движений
Стол стоит на толстой ножке,	Одна рука сжата в кулак – ножка, кулаке – раскрытая ладонь другой руки – крышка стола.
Рядом стульчик у окошка,	К ладони одной руки приставлен кулачок.
Два бочонка под столом,	Обе ладони сжаты в кулак.
Вот такой я видел дом!	Ладонями обеих рук показывают крыши дома.

«Мы во двор пошли гулять»

Речь педагога	Содержание движений
Раз, два, три, четыре, пять,	Маршируют пальцами.
Мы во двор пошли гулять.	«Идут» указательными и средними пальцами.
Бабу снежную лепили,	«Лепят комочек» ладонями.
Птичек крошками кормили.	«Крошат хлеб» всеми пальцами.

«Снежок»

Речь педагога	Содержание движений
Раз, два, три, четыре,	Загибают пальцы, начиная с большого пальца.
Мы с тобой снежок лепили.	Лепят, меняя положение ладоней.
Раз – подбросим,	Подбрасывают.
Два – поймает,	Приседают, ловят.
Три – уроним	Роняют.
И... ломаем.	Топают.

«Елочка»

Речь педагога	Содержание движений
Перед нами ёлочка -	Пальцы рук переплетены, из больших пальцев – верхушка ёлочки.
Шишки, иголки	Пальцы сжаты в кулаки, указательные выставлены.
Шарики, фонарики	«шарики» из пальце вверх и вниз.
Зайчики и свечки	«ушки» из указательного и среднего пальцев, обе ладони сложены, пальцы сжаты.
Звезды, человечки	Ладони сложены, пальцы расставлены, средний и указательный пальцы стоят на столе.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

«Воздушный шар»

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе.

Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается.

«Дует ветер-ветерок»

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 сек.; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

«Задуй свечу»

И.п.: основная стойка, руки перед грудью, ладони сведены вместе, тыльной стороной вниз.

Ребенок дует на ладоши, представляя, что держит именинный торт, на котором стоят свечи. Глубокий вдох носом и, надув щеки, выполнить продолжительный выдох, вытянув губы трубочкой.

«Тихо — громко»

И.п.: основная стойка.

Вдох всегда делать носом. Выдох - поочередно, то тихий продолжительный, то с силой, со звуком.

«Мы считаем»

И.п.: основная стойка.

Выполнять упражнение согласно строкам стихотворения.

Один, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже - Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко-легко подышим. •* Рекомендации к проведению дыхательной гимнастики представлены на с. 11.

«Насос»

И.п. — основная стойка.

1-4 - на вдохе через нос, руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;

5-8 - на выдохе через рот, руки опустить вниз, ладонями вниз.



«Здравствуй, солнышко!»

И.п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Медленно поднять руки вверх — вдох; опуская руки вниз, отводя их за спину, — медленный плавный выдох. •{• -

«Хлопушка»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям — выдох, вернуться в и.п. - вдох.

«Вертолет»

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Глубоко вдохнуть, не меняя положения рук, повернуться вправо -выдохнуть; и.п. — вдохнуть. То же — влево.

Диагностика**Диагностический лист по физическому развитию детей 5 лет.****Параметры.**

№	Наименование показателя	пол	5 лет
1	бег на 30 метров со старта (с)	мал. дев.	8,5-8,0 8,7-8,1
2	прыжок в длину с места (см)	мал. дев.	77-93 72-87
3	бросок теннисного мяча вдаль (м)	мал. дев.	1-3 2-5
4	подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	мал. дев.	5-8 5-8
5	статическое равновесие с открытыми глазами (с)	мал. дев.	10-19 13-18
6	гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см)	мал. дев.	5-6 6-7
7	Охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.	—	—

Диагностический лист по физическому развитию детей 6 лет.

Параметры.

№	Наименование показателя	пол	6 лет
1	бег на 30 метров со старта (с)	мал. дев.	8,2-7,5 8,3-7,6
2	прыжок в длину с места (см)	мал. дев.	90-105 85-102
3	бросок теннисного мяча вдаль (м)	мал. дев.	6-10 6-9
4	подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	мал. дев.	15-25 20-30
5	статическое равновесие с открытыми глазами (с)	мал. дев.	20-40 20-47
6	гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см)	мал. дев.	4-7 7-10
7	Охотно участвует в подвижных играх с элементами соревнования, выполняет физические упражнения.	—	—

Диагностический лист по физическому развитию детей 7 лет.

Параметры.

№	Наименование показателя	пол	7 лет
1	бег на 30 метров со старта (с)	мал. дев.	8,2-7,5 8,3-7,6
2	прыжок в длину с места (см)	мал. дев.	90-105 85-102
3	бросок теннисного мяча вдаль (м)	мал. дев.	6-10 6-9
4	подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	мал. дев.	15-25 20-30
5	статическое равновесие с открытыми глазами (с)	мал. дев.	20-40 20-47
6	гибкость (наклон вперед из положения сидя) (см)	мал. дев.	4-7 7-10

7	прыжки через скакалку (кол-во раз)	мал. дев.	3-5 3-10
---	------------------------------------	--------------	-------------

Диагностика физического развития детей 5 лет.

№	Основные параметры	бег		прыжк		мета- ние		мяч		равно- весие		гиб- кость		7		8		Средн.арифм		%
	полугодие	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1 2
	Фамилия И. ребенка																			
	Среднее																			
	Показатели в %																			

Диагностика физического развития детей 6 лет.

№	Основные параметры	бег		прыжк		мета- ние		мяч		равно- весие		гиб- кость		7		8		Средн.арифм		%
	полугодие	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1 2
	Фамилия И. ребенка																			
	Среднее																			
	Показатели в %																			

Диагностика физического развития детей 7 лет.

№	Основные параметры	бег		прыжк		мета- ние		мяч		равно- весие		гиб- кость		скакалка		8		Средн. атифм		%
	полугодие	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1 2
	ФИО реб																			
	Среднее																			
	Показатели в %																			

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПРОГРАММЫ

Первый год обучения Ландыши, Тюльпаны, Пионы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	формы занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Электронные образовательные ресурсы	Формы контроля
1.	сентябрь			Презентация	1	«Здравствуй, Солнышко». Введение в образовательную программу	https://vk.com/club193397866	тестирование
1.2	сентябрь			Презентация	1	Чтобы ноги стали сильными	https://vk.com/club193397866	тестирование
2.	2 Блок «В кругу друзей»							
2.1.	сентябрь			Видеоурок	1	Сильные, смелые, ловкие, умелые. Инструктаж по технике безопасности.	https://vk.com/club193397866	диагностика
2.2.	октябрь			Чат-занятие	1	Путешествие в страну Здоровья	https://vk.com/club193397866	тестирование
3.	5 Блок «Такая разная осень»							
3.1.	октябрь			Чат-занятие	1	Осенняя прогулка в парке	Viber	тестирование
3.2.	октябрь			Чат-занятие	1	Путешествие с бабушкой Сказушкой	Viber	тестирование
3.3.	октябрь			Чат-занятие	1	Путешествие в страну Игралию	Viber	тестирование
3.4.	ноябрь			Презентация	1	Чудесные превращения	Viber	тестирование
3.5.	ноябрь			Презентация	1	Тренируемся и играем	Viber	тестирование
4.	5 Блок «Зимушка - зима»							
4.1.	ноябрь				1	Правила дорожные – серьезные и сложные	https://classroom.google.com/c/NTY5	тестирование

							MjUzMzIxNjha	
4.2.	ноябрь,				1	Школа обруча	https://classroom.google.com/c/NTY5MjUzMzIxNjha	тестирование
4.3.	декабрь				1	Физкультурой заниматься нам не лень - с ней мы дружим каждый день	https://classroom.google.com/c/NTY5MjUzMzIxNjha	тестирование
4.4.	декабрь				1	Где живет белый медведь?	https://classroom.google.com/c/NTY5MjUzMzIxNjha	тестирование
4.5.	декабрь				1	Веселые игры и забавы	https://classroom.google.com/c/NTY5MjUzMzIxNjha	тестирование
5.					4	Блок «Мы патриоты»		
5.1.	январь				1	Мы – будущие Защитники Отечества		
5.2.	январь				1	Славный праздник наших пап		
5.3.	февраль				1	Спасибо деду за победу		
5.4.	февраль				1	День Защитника Отечества «Салют, Победа!»		
6.					5	Блок «Весна красна»		
6.1	февраль				1	Весеннее настроение		
6.2	март				1	Мамин праздник		
6.3	март				1	Перелетные птицы Жаворонки прилетели		
6.4	март				1	На космической ракете по планетам полетим		
6.5	март				1	Мы - туристы		

7.	4					Блок «Каким быть»		
7.1	март				1	Мы ловкие, смелые, сильные, умелые		
7.2	апрель				1	Мы ловкие, смелые, сильные, умелые		
7.3	апрель				1	Все профессии нужны, все профессии важны		
7.4	апрель				1	Все профессии нужны, все профессии важны		
8.	5					Блок «Лето»		
8.1	апрель				1	На занятиях в лесной школе		
8.2	апрель				1	Лесная школа		
8.3	май				1	Веселые игры и забавы		
8.4	май				1	Веселые игры и забавы		
8.5	май				1			
				2 Итог				
9.	май				2	Итоговое занятие		Диагностика, тесты
108								

Второй год обучения
Васильки, Колокольчики, Незабудки

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	формы занятия	Кол-во часов	Тема занятия	ЭОР	Формы контроля
1.1	сентябрь			Презентация	1	«Здравствуй, Солнышко». Введение в образовательную программу	https://vk.com/club193397866	Тестирование
1.2	сентябрь			Презентация	1	Чтобы ноги стали сильными	https://vk.com/club193397866	Диагностика
2.								
2.1.	октябрь			Презентация	1	Сильные, смелые ловкие, умелые. Инструктаж по технике безопасности.	https://vk.com/club193397866	Тестирование
2.2.	октябрь			Презентация	1	Путешествие в страну здоровья	https://vk.com/club193397866	Тестирование
3.	5					Блок «Такая разная осень»		
3.1.	октябрь			Чат-занятие	1	Осень пришла- на физкультуру нас позвала	https://classroom.google.com/c/NTY5MjUzMzIxNjha	Тестирование
3.2.	октябрь			Чат-занятие	1	Осеннее настроение	https://classroom.google.com/c/NTY5MjUzMzIxNjha	Тестирование
3.3.	октябрь			Чат-занятие	1	Наши любимые эстафеты	https://classroom.google.com/c/NTY5MjUzMzIxNjha	Тестирование
3.4.	ноябрь			Чат-занятие	1	Что приключилось осенью в Спортландии?	https://classroom.google.com/c/NTY5MjUzMzIxNjha	Тестирование

3.5.	ноябрь			Видео-уроки	1	О чем рассказывали дорожные знаки?	https://classroom.google.com/c/NTY5MjUzMzIxNjha	Тестирование
4.					5	Блок «Зимушка - зима»		
4.1.	ноябрь				1	Приключения в стране «Эстафетии»		
4.2.	ноябрь				1	Тренировка футболистов		
4.3.	декабрь				1	Новогоднее настроение		
4.4.	декабрь				1	Праздник к нам приходит		
4.5.	декабрь				1	Зимние забавы		
5.					4	Блок «Мы патриоты»		
5.1.	январь				1	Мы – будущие Защитники Отечества. Мы растем здоровичками		
5.2.	январь,				1	Военно- спортивная игра «Зарничка»		
5.3.	февраль				1	Спасибо деду за победу!		
5.4.	февраль					«Салют, Победа!»		
6.					5	Блок «Весна красна»		
6.1	февраль				1	Как мышонок убежал от простуды		
6.2	февраль				1	Выручаем Айболита		
6.3	март				1	Мамин праздник		
6.4	март				1	Перелетные птицы Жаворонки прилетели		
6.5	март				1	Как щенок Плюшка путешествовал по Марсу		
7.					4	Блок «Каким быть»		
7.1	март				1	Тает снег, ручьи бегут на физкультуру нас зовут		

7.2	апрель				1	Салют, Победа!		
7.3	апрель				1	Хочешь сильным стать и ловким? Выходи на тренировку		
7.4	апрель				1	Весенние старты		
8.						5	Блок «Лето»	
8.1	апрель				1	Вот пришел красавец май, тренируйся и играй		
8.2	апрель				1	Прыгаем, бегаем и с мячом играем		
8.3	май				1	Эстафетный марафон		
8.4	май				1	Скакалка и мяч		
8.5	май				1	Выпускной бал		
9.						2	Итог	
9.1	май				2	Контрольно учетное занятие по итогам года		Диагностика, тесты
108								