

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора  
ДЮСШ г. Волхов



 /Есенин К.С.  
Пр. № 189 «01» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Физкультура с увлечением»  
физкультурно – спортивной направленности**

**Возраст обучающихся:** от 5 до 7 лет  
**Срок реализации программы:** 2 года

**Разработчики:**

Петрова Марина Викторовна, тренер – преподаватель;  
Веричева Ольга Владиславовна, методист.

г. Волхов  
2025 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа **«Физкультура с увлечением» физкультурно - спортивной направленности** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

**Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:**

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N P-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

Примерные требования к программам дополнительного образования

детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

### **Актуальность программы**

Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребёнок воспитывается. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека. Мы осознаём, как бережно необходимо отнестись к физической и психологической природе ребёнка, чтобы дети почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными. Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт.

Таким образом, программа решает основные задачи физического развития дошкольников, их гармоничного и здорового роста. Программа пользуется популярностью, востребована среди учащихся и соответствует запросам родителей.

### **Педагогическая целесообразность**

Необходимость создания программы «Физкультура с увлечением» обусловлена возможностью охватить дошкольников самого юного возраста, от 4х лет. Ознакомительная и базовая нагрузка основана на элементах спортивной аэробики, обще - развивающих и обще - укрепляющих упражнениях физической подготовки (ОРУ, ОФП).

Аэробикой можно заниматься с детьми, начиная с 4-х летнего возраста в доступной для них форме, а именно – игровой. Это эмоциональный, энергичный и доступный вид оздоровительной гимнастики, не требующий особой одарённости, как например балет. Дети не терпят однообразия, внимание их быстро рассеивается, терпения хватает ненадолго, поэтому занятия в группах проводятся от 25 до 30 минут.

Аэробика для дошкольников притягательна, в первую очередь, активными ритмичными движениями под современную, весёлую музыку. Аэробика положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы,

укрепляет нервную, поддерживает тонус мышц, создаёт хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

**Цель дополнительной общеразвивающей программы:** сохранять и укреплять здоровье ребёнка в процессе роста и развития детского организма с помощью общеразвивающих упражнений физической культуры.

**Задачи дополнительной общеразвивающей программы**

**Обучающие:**

1. Способствовать освоению основных видов движения: ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание.
2. Обучить комплексу общеразвивающих упражнений с предметом и без, строевым упражнениям, базовым движениям аэробики и акробатики.
3. Расширить круг общих умений и специальных навыков.

**Развивающие:**

1. Развивать двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, равновесие координацию движений.
2. Сформировать правильную осанку.
3. Содействовать развитию навыков самостоятельной работы.
4. Укрепить иммунитет и повысить устойчивость к сезонным простудным заболеваниям.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать волевые качества личности: самообладание, выдержку, внимание, трудолюбие.
2. Способствовать культуре поведения в спортивном зале на занятии физкультурой.
3. Повлиять на формирование интереса к активному образу жизни.

**Отличительные особенности программы от уже существующих**

Реализация программы проводится в сетевой форме взаимодействия. Группы учащихся приходят на занятия в ДЮСШ. Спортивный зал школы впечатляет дошкольников своей площадью, набором спортивного инвентаря и снарядов, помещениями раздевалок. Поэтому на первых занятиях тренер - преподаватель проводит небольшую экскурсию по спортивному залу и помещениям школы. В течение года детям разрешается приносить с собой любимую игрушку, которая может использоваться на занятии в любой игровой ситуации. Эти несложные мероприятия способствуют скорейшей адаптации учащихся в помещениях вне детского сада. Главное - создать благоприятную, комфортную атмосферу в группе, чтобы дети стремились и ждали общения друг с другом, которое требует от ребёнка подчинения правилам общения в коллективе.

Комплексы оздоровительных упражнений, базовые движения аэробики и акробатики, перестроения, дыхательная гимнастика, игровые моменты являются авторской разработкой тренера - преподавателя.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Сетевое взаимодействие**

Данная программа реализуется посредством сетевой формы взаимодействия на базе ДЮСШ г. Волхов по договору сетевого взаимодействия с МДОБУ д/с № 4, МДОБУ д/с № 5, МДОБУ д/с № 8 г. Волхов.

**Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 5 до 7 лет.**

### **Возрастные особенности детей**

Понятие «здоровый ребёнок дошкольного возраста» включает в себя набор характеристик: жизнерадостность, активность, любознательность, устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, высокий уровень выносливости, работоспособность.

К.Д. Ушинский, прекрасно зная природу детского организма, писал: «Дитя требует деятельности беспрестанно и утомляется не деятельностью, а её однообразием и односторонностью. Заставьте ребёнка сидеть - он очень скоро устанет; лежать - то же самое; идти он долго не может, не может долго говорить, петь, читать и менее всего думать. А вот резвиться и двигаться целый день, переменять и перемешивать всё он не устанет ни на минуту, а крепкого детского сна достаточно, чтоб возобновить детские силы на будущий день».

Возрастной период 4-7 летних детей называется периодом «первого вытяжения» - дети дают значительные результаты в росте. Развитие опорно-двигательного аппарата не завершено: позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям - будь то излишний вес, поднятие непосильной тяжести (ноши) или инфекционные заболевания. В связи с этим уделяется постоянное внимание формированию правильной осанки, способствующей хорошей функции многих важных процессов дыхания, пищеварения и т.д. А для девочек упражнения на осанку ещё и благоприятны тем, что обеспечивают им в будущем стройность, грациозность, лёгкую походку. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Не завершено строение стопы - поэтому следует постоянно включать в занятия упражнения на профилактику плоскостопия.

Двигательный потенциал детей 4-7 лет очень высок и поэтому они с большим удовольствием и без особого напряжения занимаются физическими упражнениями по 40-60 минут. В данном возрасте возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения, совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Дети учатся справедливо распределять роли в игре, достойно вести себя в играх - соревнованиях, приобретают организационные навыки, приучаются действовать согласованно.

К 5-ти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести годам составляет 92-95 ударов в минуту, а во время физической нагрузки она не должна превышать 150-160 ударов в минуту. В данном возрасте у детей преобладает грудной тип дыхания и число дыханий в минуту - в среднем 25. Значительно увеличивается потребность в двигательной активности. Врачи и физиологи этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности».

К 6-ти годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети этого возраста легко осваивают основные движения (бег, прыжки, метание и т.д.), движения становятся более координированными и точными. Мелкие мышцы слабы, особенно кисти рук. Их следует развивать, используя в играх мелкие предметы. Старший дошкольник способен

дифференцировать свои мышечные усилия, может выполнять упражнения, с различной амплитудой, выполнять упражнения «медленно - быстро».

У детей 6–8 лет интенсивно идет развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, когда в период учебы приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу. Неправильная долго удерживаемая поза приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб, поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

### **Воспитательный потенциал программы**

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи воспитательной работы	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремлённость.
Ожидаемые результаты	Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и систематическим занятием физической культурой и спортом. Будут соблюдать нормы социального поведения.
Форма проведения воспитательных мероприятий	Соревновательная деятельность, беседы, лекции, собрания группы (команды), встречи с интересными людьми, наставнические встречи, мастер – классы от опытных спортсменов.
Методы воспитательного воздействия	Убеждения, упражнения, личный пример, поощрения, наказания.

### **Уровень сложности программы**

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

**стартовый уровень** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, освоение первоначальных знаний, базовых умений, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы;

**базовый уровень** для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься физкультурой, аэробикой, акробатикой. Уровень предполагает изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы.

## Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
стартовый	12	5-6	1	1-2	39, 78	- по сетевому взаимодействию - на базе учреждения
базовый	12	6-7	2	1	39	- по сетевому взаимодействию - на базе учреждения

**Наполняемость учебных групп:** от 12 до 15 человек.

**Срок реализации программы:** два года в общем объёме 39 и 78 часов, 39 учебных недель.

**Форма обучения:** очная, дистанционная.

**Форма организации занятий:** групповая.

**Форма проведения занятий:** аудиторная, внеаудиторная.

**Основные формы аудиторных занятий:** вводное занятие, беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, учебная игра, итоговое занятие.

**Основная форма внеаудиторных занятий** самостоятельная работа.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1, 2 раза в неделю по 1 занятию в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 25, 30 минут. Перерыв между двумя занятиями 5 минут.

**Инструктаж по технике безопасности:** безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности проводиться в сентябре, марте.

### Планируемые результаты, система оценки результатов

#### Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Учащиеся будут проявлять нравственно-коммуникативные качества личности: дружелюбие, чуткость, правдивость, терпимость, уважение, трудолюбие. Повышается интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать, и актуализировать возможности ребёнка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.

#### Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Будут сформированы: способность работать на занятии вместе с

группой и индивидуально, умения организовать игровое общение с другими детьми. Внимание учащихся становится устойчивее, активность проявляется более длительное время.

### Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся
Стартовый	<p><b>Знать:</b> правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в помещении ДЮСШ, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;</p> <p>Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног;</p> <p>Ползать на четвереньках, на локтях - грудью и спиной вперед, прыгать на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперед.</p> <p>Прыгать через короткую скакалку любым способом;</p> <p>Освоить основы «школы мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.</p> <p>Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.</p> <p>Играть в подвижные игры.</p> <p>Исполнять базовые упражнения аэробики.</p> <p>Улучшить свои показатели в нормативах физической подготовки.</p>	<p>- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет.</p>
Базовый	<p><b>Знать:</b> правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в помещении ДЮСШ, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании.</p> <p>Понимать доступную спортивную терминологию.</p> <p>Знать правила подвижных и спортивных игр, разновидности бега и ходьбы, комплекс упражнений корректирующих осанку, виды спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;</p> <p>Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног;</p> <p>Ползать на четвереньках, на локтях - грудью и спиной вперед, прыгать на месте ноги врозь-вместе, и с продвижением вперед.</p>	<p>- устная благодарность;</p> <p>- размещение на сайте сети Интернет,</p> <p>- объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.</p>

	<p>Прыгать через короткую скакалку любым способом, прыгать в длину с места, с небольшой высоты, прыжки в высоту.</p> <p>Освоить основы «школы мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.</p> <p>Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.</p> <p>Играть в подвижные игры.</p> <p>Исполнять базовые упражнения аэробики.</p> <p>Улучшить свои показатели в нормативах физической подготовки.</p>	
--	---	--

**Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:**

**промежуточная аттестация** – викторины, контрольные тесты, соревнования, открытые занятия проводится 1 раз в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов (78 ч.)			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	
2.	Основные виды движения	20	3	17	
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	20	3	17	
4.	Подвижные и спортивные игры	10	2	8	
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	24	4	20	
6.	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Контрольные задания
<b>Итого:</b>		<b>78</b>	<b>13</b>	<b>65</b>	

### Учебно-тематический план на 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый	2 год базовый	

		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	
2.	Основные виды движения	10	2	8	10	2	8	
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	8	1	7	8	1	7	
4.	Подвижные и спортивные игры	5	1	4	3	1	2	
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	14	2	12	16	2	14	
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Контрольные задания
	<b>Итого:</b>	<b>39</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	

### Учебно-тематический план на 2 года обучения

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый			2 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	
2.	Основные виды движения	19	2	17	19	2	17	
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	25	3	22	25	3	22	
4.	Подвижные и спортивные игры	8	1	7	6	1	5	
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	24	4	20	26	4	22	
6.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	Контрольные задания
	<b>Итого:</b>	<b>78</b>	<b>10</b>	<b>68</b>	<b>78</b>	<b>10</b>	<b>68</b>	

### Содержание программы 1 года обучения

№ п/п	Раздел и (или) тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	Знакомство со спортивным залом, инвентарём, подсобными помещениями (туалет, раздевалка). Знакомство с учащимися, игра «Назови своё имя».

2.	Основные виды движения	<p>Методические указания и правила: разновидности бега и ходьбы. Во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания (останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать...)</p> <p>Методические указания и правила прыжковой техники: отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д.</p> <p>Техника работы с мячом: метание, ловля.</p>	<p>Ходьба и бег друг за другом в колонне по одному, парами, меняя направление по указанию или по ориентирам, ходьба и лёгкий бег спиной вперёд, ходить и бегать с преодолением препятствий, бегать наперегонки, увёртываться от ловящего. Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «караси и щука», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробьи и вороны», «Ниточка с иголочкой».</p> <p>Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор», «Найди своё место».</p> <p>Разновидности движений в прыжках: прыжки на одной ноге - поочередно с продвижением вперёд, на двух ногах с продвижением вперёд, ноги врозь-вместе на месте и с продвижением вперёд, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-35см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».</p> <p>Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; метание в цель с 3 м правой (сильной) и с 2 м левой (слабой) руками поочередно;</p>
----	------------------------	---	--

		<p>Техника выполнения упражнений на развитие равновесия.</p> <p>Технические правила во время ползания и лазания.</p>	<p>метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы; перебрасывать мяч через сетку (верёвку), натянутую выше головы ребёнка; подвижные игры: «Охотник и зайцы», «вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки».</p> <p>Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Ползание и лазание: на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе, спине. Пролазание в обруч разными способами, подлазание под дугу. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).</p>
3.	Общеразвивающие упражнения.	Технические правила выполнения общеразвивающих упражнений с предметом и без.	<p>Комплекс упражнений №1: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника,</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Данная тема реализуется по ссылке: <a href="https://vk.com/club151512207">https://vk.com/club151512207</a></p>
4.	Подвижные и спортивные игры	Игровые правила.	«Пилоты», «Совушка-сова», «Пустое место», «Удочка», «Зайцы и волк», «Охотник и зайцы», «Лиса и колобок», «Снежики».
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	Беседа «Аэробика вид спорта», «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	<p>Базовые движения аэробики: «носочек», «марш», подъём колена, приставной шаг, скрестный шаг, подскоки – ноги врозь и вместе, выпады назад и в стороны, махи.</p>

			Акробатика: кувырок вперёд, мостик.
6.	Итоговое занятие	<b>Промежуточная аттестация:</b> квест- игра «С физкультурой мы друзья».	Открытое занятие

### Содержание программы 2 года обучения

№ п/п	Раздел и (или) тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	Беседа: «Какие виды спорта мы знаем». Игра «Назови своё имя».
2.	Основные виды движения	<p>Методические указания и правила: разновидности бега и ходьбы. Во время ходьбы и бега быстро реагировать на дополнительные задания (останавливаться по сигналу, перешагивать через предметы, подпрыгивать вверх, поворачиваться, приседать...)</p> <p>Методические указания и правила прыжковой техники: отталкивание от опоры, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах прыжков в высоту, в длину и т.д.</p> <p>Техника работы с мячом: метание, ловля.</p>	<p>Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова», «Космонавты», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «караси и щука», «Зайцы и волк», «Ровным кругом», «Воробы и вороны», «Ниточка с иголочкой».</p> <p>Игры с ходьбой (малой подвижности): «Найди, где спрятано?», «Светофор», «Найди своё место».</p> <p>Разновидности движений в прыжках: прыжки на одной ноге - поочерёдно с продвижением вперёд, на двух ногах с продвижением вперёд, ноги врозь- вместе на месте и с продвижением вперёд, прыжок в длину с места, в высоту с разбега, с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 10-12 см, спрыгивать с высоты (30-35см), мягко приземляясь, прыгать через короткую скакалку любым способом, подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».</p> <p>Разновидности упражнений в метании: подбрасывание мяча вверх (50-60 см) и ловля двумя руками (8-10 раз) без падения; подбрасывать и ловить мяч с хлопками; метание в цель с 3 м правой (сильной) и с 2 м левой (слабой) руками поочередно; метание мяча на дальность правой и левой руками поочередно (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, из-за головы; перебрасывать мяч через сетку (верёвку), натянутую выше головы ребёнка; подвижные игры: «Охотник и зайцы», «вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки».</p>

		<p>Техника выполнения упражнений на развитие равновесия.</p> <p>Технические правила во время ползания и лазания.</p>	<p>Разновидности упражнений в равновесии: ходить и бегать по возвышенной опоре (ширина 20-40 см, высота 30-40 см), прямо, боком, с разным положением рук и ног, ходить на четвереньках по скамейке, ходить и бегать по скамейке, выполняя дополнительные задания, ходить по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Ползание и лазание: на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; на животе, спине. Проползание в обруч разными способами, подползание под дугу. Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).</p>
3.	Общеразвивающие упражнения.	Технические правила выполнения общеразвивающих упражнений с предметом и без.	<p>Комплекс упражнений №2: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p> <p>Данная тема реализуется по ссылке: <a href="https://vk.com/club151512207">https://vk.com/club151512207</a></p>
4.	Подвижные и спортивные игры	Игровые правила.	«Охотник и зайцы», «вышибала», «Лиса и колобок», «Снайперы», «Снежки».
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	Беседа «Аэробика вид спорта», «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	<p>Базовые движения аэробики: «носочек», «марш», подъём колена, приставной шаг, скрестный шаг, подскоки – ноги врозь и вместе, выпады назад и в стороны, махи.</p> <p>Акробатика: кувырок вперёд, мостик.</p>
6.	Итоговое занятие	<b>Промежуточная аттестация:</b> квест - игра «С физкультурой мы друзья».	Открытое занятие

## Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
<b>1 год обучения (стартовый уровень)</b>				
1.	Вводное занятие.	Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Инструктаж по Т.Б.	Объяснительно-иллюстративный	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура.
2.	Основные виды движения	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
3.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
4.	Подвижные и спортивные игры	Беседа, учебно - тренировочное занятие, соревнования	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	Беседа, учебно - тренировочное занятие.	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
<b>2 год обучения (базовый уровень)</b>				

1.	Вводное занятие.	Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. Инструктаж по Т.Б.	Объяснительно-иллюстративный	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура.
2.	Основные виды движения	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
3.	Общеразвивающие упражнения	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
4.	Подвижные и спортивные игры	Беседа, учебно - тренировочное занятие, соревнования	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
5.	Базовые движения аэробики, акробатики	Беседа, учебно - тренировочное занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие	Практические, наглядные, словесные	Специальная литература, презентации на темы, аудио и видео аппаратура, спортивный инвентарь.

### Материально – техническое обеспечение программы

Помещение для занятий, инвентарь	Зал для занятий, спортивный инвентарь и оборудование: гимнастические скамейки, шведская стенка, напольное покрытие или гимнастические коврики, скакалки, мячи, мешочки, гимнастические блоки и пр.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма и обувь для зала.

## Учебно – информационное обеспечение программы

### Список литературы:

#### для тренера - преподавателя

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. - М.: 1991.
2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования / В. В. Козлов. - М.: 2003.
3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. - Москва.: 2001.
4. Матвеева Л.К. Программа по спортивной аэробике для ДЮКФП.
5. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Л.К. Матвеева. - М.: 2015.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: 1988.
7. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» // - М.: 2002.
8. Информационно-методический бюллетень федерации аэробики, ритмической и танцевальной гимнастики // - М.: 2000.
9. Малыхина Л. Б., Осипова М. В. Проектирование сетевых дополнительных общеразвивающих программ: учеб.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, М. В. Осипова. – СПб.: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2021. – 93 с.
10. Проектирование разноуровневых дополнительных общеразвивающих программ: учебн.- метод. пособие / Л. Б. Малыхина, Н. А. Меньшикова, Ю. Е. Гусева, М. В. Осипова, А. Г. Зайцев / под ред. Л. Б. Малыхиной. – СПб: ГАОУ ДПО «ЛОИРО», 2019. – 155 с.

#### для учащихся

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: 1988.

#### Перечень интернет - ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.sport-aerob.ru/sh\\_aerobics](http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics). - ВФСОА, 1992-2011.
2. Минспорт РФ аэробики [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

**Приложение 1**  
**Календарный учебный график**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Физкультура с увлечением»**  
**физкультурно – спортивной**  
**направленности**  
**на 2025-2026 учебный год**

- 1. Начало учебного года: 01.09.2025г.**
- 2. Окончание учебного года: 31.05.2026г.**

**3. Продолжительность учебных занятий:** 1 год обучения 1- 2 раза в неделю по 1, 2 занятию, продолжительностью 25, 30 минут, 2 год обучения 1- 2 раза в неделю по 1 занятию, продолжительностью 30 минут. Перемена между занятиями 5 минут.

**4. Продолжительность учебного года**

Название группы	Год обучения	Наполняемость (кол-во в этом году)	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Д/с № 4 Речевая группа «Ручеёк»	1	15	2	36	42	78
Д/с № 8 Старшая группа «Дюймовочка»	1	15	1	18	21	39
Д/с № 4 Речевая группа «Непоседы»,	1	15	2	36	42	78
Д/с № 4 Группа «Божья коровка»,	1	15	2	34	44	78
Д/с № 5 Старшая группа «Жаворонок»	1	15	1	17	22	39
Д/с № 4 Группа «Гномики», 1 год	1	18	2	34	44	78
Д/с № 5 Старшая речевая гр. «Цветик семицветик»	1	15	1	17	22	39

**5. Режим работы:**

№ п/п	Название группы	Дни недели
1.	Д/с № 4 Речевая группа «Ручеёк»	Понедельник 09.25-10.20
2.	Д/с № 8 Старшая группа «Дюймовочка»	Понедельник 10.25- 10.55
3.	Д/с № 4 Речевая группа «Непоседы»,	Понедельник 11.00-11.55
4.	Д/с № 4 Группа «Божья коровка»,	Четверг 09.50-10.45
5.	Д/с № 5 Старшая группа «Жаворонок»	Четверг 10.50 -11.20
6.	Д/с № 4 Группа «Гномики», 1 год	Пятница 09.45-10.40
7.	Д/с № 5 Старшая речевая гр. «Цветик семицветик»	Пятница 10.45-11.15.

**6. Проведение промежуточной аттестации:**  
 промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

**7. Проведения инструктажа по технике безопасности:**  
 1 полугодие – сентябрь 2025г.  
 2 полугодие – март 2026 г.

**8. Каникулы**  
 Летние: 31.05.2026 г. – 01.09.2026 г.

**9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:**  
 4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта,  
 1,9 мая.

**10. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.**

1 год обучения стартовый уровень (78 ч.)				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	1
<b>2. Тема: Основные виды движения</b>				<b>19</b>
2			Ходьба и бег.	1
3			Ходьба и бег.	1
4			Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?», «Светофор».	1
5			Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?», «Светофор».	1
6			Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробьи и вороны».	1
7			Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробьи и вороны».	1
8			Движения в прыжках.	1
9			Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
10			Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
11			Упражнения в метании.	1
12			Упражнения в метании.	1
13			Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
14			Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
15			Упражнения в равновесии.	1
16			Упражнения в равновесии.	1
17			Ползание и лазание.	1
18			Ползание и лазание.	1
19			Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1

20			Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1
<b>3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>				<b>25</b>
21			Комплекс упражнений № 1.	1
22			Комплекс упражнений № 1.	1
23			Комплекс упражнений № 1.	1
24			Комплекс упражнений № 1.	1
25			Комплекс упражнений № 1.	1
26			Комплекс упражнений № 1.	1
27			Комплекс упражнений № 1.	1
28			Комплекс упражнений № 1.	1
29			Комплекс упражнений № 1.	1
30			Комплекс упражнений № 1.	1
31			Комплекс упражнений № 1.	1
32			Комплекс упражнений № 1.	1
33			Комплекс упражнений № 1.	1
34			Комплекс упражнений № 1.	1
35			Комплекс упражнений № 1.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>34</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
36			Комплекс упражнений № 1.	1
37			Комплекс упражнений № 1.	1
38			Комплекс упражнений № 1.	1
39			Комплекс упражнений № 1.	1
40			Комплекс упражнений № 1.	1
41			Комплекс упражнений № 1.	1
42			Комплекс упражнений № 1.	1
43			Комплекс упражнений № 1.	1
44			Комплекс упражнений № 1.	1
45			Комплекс упражнений № 1.	1
<b>4. Тема: Подвижные и спортивные игры</b>				<b>8</b>
46			«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
47			«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
48			«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
49			«Лиса и колобок».	1
50			«Лиса и колобок».	1
51			«Снайперы», «Снежки».	1
52			«Снайперы», «Снежки».	1
53			«Снайперы», «Снежки».	1
<b>5. Тема: Базовые движения аэробики, акробатики</b>				<b>24</b>
54			Беседа «Аэробика вид спорта».	1
55			Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
56			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
57			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
58			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
59			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
60			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
61			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
62			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
63			Приставной шаг, скрестный шаг.	1

64			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
65			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
66			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
67			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
68			Мостик, кувырок вперёд.	1
69			Мостик, кувырок вперёд.	1
70			Мостик, кувырок вперёд.	1
71			Мостик, кувырок вперёд.	1
72			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	1
73			Прыжок в высоту с разбега.	1
74			Метание мешочка на дальность.	1
75			Метание набивного мяча на дальность.	1
76			Наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа.	1
77			«Угол».	1
<b>7. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>1</b>
78			Квест - игра «С физкультурой мы друзья». <b>Промежуточная аттестация:</b> контрольные задания.	1
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>44</b>
<b>Всего:</b>				<b>78</b>

<b>2 год обучения базовый уровень (78 ч.)</b>				
№	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	1
<b>2. Тема: Основные виды движения</b>				<b>19</b>
2			Ходьба и бег.	1
3			Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?», «Светофор».	1
4			Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробьи и вороны».	1
5			Движения в прыжках.	1
6			Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
7			Упражнения в метании.	1
8			Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
9			Упражнения в равновесии.	1
10			Ползание и лазание.	1
11			Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1
12			Техника работы с мячом: метание, ловля.	1
13			Техника работы с мячом: метание, ловля.	1
14			Техника работы с мячом: метание, ловля.	1
15			Техника выполнения упражнений на развитие равновесия.	1
16			Техника выполнения упражнений на развитие равновесия.	1

17			Разновидности движений в прыжках.	1
18			Разновидности движений в прыжках.	1
19			Разновидности движений в прыжках.	1
20			Лазание по гимнастической стенке с использованием одноимённого и перекрёстного движения рук и ног, перелезание с одного пролёта стенки на другой (по диагонали).	1
<b>3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>				<b>25</b>
21			Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	1
22			Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	1
23			Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	1
24			Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	1
25			Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	1
26			Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	1
27			Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	1
28			Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	1
29			упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1
30				1
31			упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1
32			упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1
33			упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1
34			упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	1
35			Комплекс упражнений №2.	1
36			Комплекс упражнений №2.	1
37			Комплекс упражнений №2.	1
38			Комплекс упражнений №2.	1
39			Комплекс упражнений №2.	1
40			Комплекс упражнений №2.	1
41			Комплекс упражнений №2.	1
42			Комплекс упражнений №2.	1
43			Комплекс упражнений №2.	1
44			Комплекс упражнений №2.	1
45			Комплекс упражнений №2.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>17</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
<b>4. Тема: Подвижные и спортивные игры</b>				<b>6</b>
46			«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
47			«Лиса и колобок».	1
48			«Снайперы», «Снежки».	1
49			«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
50			«Лиса и колобок».	1
51			«Снайперы», «Снежки».	1
<b>5. Тема: Базовые движения аэробики, акробатики</b>				<b>26</b>

52			Беседа «Аэробика вид спорта».	1
53			Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
54			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
55			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
56			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
57			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
58			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
59			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
60			Мостик, кувырок вперёд.	1
61			Мостик, кувырок вперёд.	1
62			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	1
63			Прыжок в высоту с разбега.	1
64			Метание мешочка на дальность.	1
65			Метание набивного мяча на дальность.	1
66			Метание мешочка на дальность.	1
67			Метание набивного мяча на дальность.	1
68			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
69			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
70			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
71			Мостик, кувырок вперёд.	1
72			Мостик, кувырок вперёд.	1
73			Базовые элементы акробатики.	1
74			Базовые элементы акробатики.	1
75			Базовые элементы акробатики.	1
76			Базовые элементы акробатики.	1
77			Базовые элементы акробатики.	
<b>6. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>1</b>
78			Квест-игра «С физкультурой мы друзья». <b>Промежуточная аттестация:</b> контрольные задания.	1
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				
<b>Всего:</b>				<b>78</b>

<b>2 года обучения базовый уровень (39 ч.)</b>				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ.. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	1
<b>2. Тема: Основные виды движения</b>				<b>10</b>
2			Ходьба и бег.	1
3			Игры с ходьбой: «Найди, где спрятано?», «Светофор».	1
4			Подвижные игры с бегом: «Ровным кругом», «Воробьи и вороны».	1
5			Движения в прыжках.	1
6			Прыжки через короткую скакалку любым способом.	1
7			Упражнения в метании.	1
8			Подвижные игры: «Снайперы», «Снежки».	1
9			Упражнения в равновесии.	1
10			Ползание и лазание.	1
11			Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой.	1
<b>3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>				<b>8</b>
12			Комплекс упражнений № 2.	1
13			Комплекс упражнений № 2.	1
14			Комплекс упражнений № 2.	1
15			Комплекс упражнений № 1.	1
16			Комплекс упражнений № 1	1
17			Комплекс упражнений № 2.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>17</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
18			Комплекс упражнений № 1	1
19			Комплекс упражнений № 2.	1
<b>4. Тема: Подвижные и спортивные игры</b>				<b>3</b>
20			«Охотник и зайцы», «вышибала».	1
21			«Лиса и колобок».	1
22			«Снайперы», «Снежки».	1
<b>5.Тема: Базовые движения аэробики, акробатики</b>				<b>16</b>
23			Беседа «Аэробика вид спорта».	1
24			Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	1
25			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
26			«Носочек», «марш», подъём колена.	1
27			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
28			Приставной шаг, скрестный шаг.	1
29			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
30			Подскоки – ноги врозь и вместе.	1
31			Мостик, кувырок вперёд.	1

32			Мостик, кувырок вперёд.	1
33			Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	1
34			Прыжок в высоту с разбега.	1
35			Метание мешочка на дальность.	1
36			Метание набивного мяча на дальность.	1
37			Метание мешочка на дальность.	1
38			Метание набивного мяча на дальность.	1
<b>7. Тема: Итоговое занятие</b>				<b>1</b>
39			Квест-игра «С физкультурой мы друзья». <b>Промежуточная аттестация:</b> контрольные задания.	1
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>22</b>
<b>Всего:</b>				<b>39</b>

<b>1 год обучения стартовый уровень (78 ч.)</b>				
№	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			Беседа о видах спорта и о выпускниках ДЮСШ. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	2
<b>2. Тема: Основные виды движения</b>				<b>20</b>
2			Ходьба и бег.	2
3			Подвижные игры с бегом: «Пилоты», «Совушка-сова».	2
4			«Пустое место», «Зайцы и волк».	2
5			Движения в прыжках.	2
6			Подвижные игры: «Удочка», «Зайцы и волк».	2
7			Упражнения в метании.	2
8			Подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Лиса и колобок».	2
9			Упражнения в равновесии.	2
10			Ползание и лазание.	2
11			Лазание по гимнастической стенке.	2
<b>3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>				<b>20</b>
12			Комплекс упражнений № 1.	2
13			Комплекс упражнений № 1.	2
14			Комплекс упражнений № 1.	2
15			Комплекс упражнений № 1.	2
16			Комплекс упражнений № 1.	2
17			Комплекс упражнений № 1.	2
18			Комплекс упражнений № 1.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>36</b>
<b>2 полугодие учебного года</b>				
19			Упражнения на растяжку.	2
20			Комплекс упражнений № 1.	2
21			Комплекс упражнений № 1.	2

<b>4. Тема: Подвижные и спортивные игры</b>			<b>10</b>
22		«Пилоты», «Совушка-сова».	2
23		«Пустое место», «Зайцы и волк».	2
24		«Удочка», «Зайцы и волк».	2
25		«Охотник и зайцы», «Лиса и колобок».	2
26		«Снежики».	2
<b>5. Тема: Базовые движения аэробики, акробатики</b>			<b>24</b>
27		Беседа «Аэробика вид спорта».	2
28		Беседа «Оздоровительная и спортивная аэробика, различие».	2
29		«Носочек», «марш», подъём колена.	2
30		«Носочек», «марш», подъём колена.	2
31		Приставной шаг, скрестный шаг.	2
32		Приставной шаг, скрестный шаг.	2
33		Подскоки – ноги врозь и вместе.	2
34		Мостик.	2
35		Бег.	2
36		Прыжок в длину с места.	2
37		Прыжок в длину с разбега.	2
38		Метание мешочка на дальность.	2
<b>7. Тема: Итоговое занятие</b>			<b>2</b>
39		Квест-игра «С физкультурой мы друзья». <b>Промежуточная аттестация:</b> контрольные задания.	
<b>Итого за 2 полугодие:</b>			<b>42</b>
<b>Всего:</b>			<b>78</b>

## Приложение 2

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся**

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации**

1. Квест-игра «С физкультурой мы друзья» (сценарий)
2. Самостоятельный показ комплекса №1, №2.

<b>Комплекс упражнений № 1</b>				<b>Комплекс упражнений № 2</b>
<b>Возраст</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>	<b>5-7 лет</b>

	Прыжок в длину с места (см.) не менее 70см. Бег 20 м на время (сек.) 5,5-6,0 сек. Метание мешочка (150гр.) на дальность (м.) не менее 3,5м. Метание набивного мяча (1 кг.) на дальность из-за головы (м.) не менее 1,3м. Наклон туловища вперёд из положения: стоя согнувшись 0+2.	Бег 30 м на время (сек.) 7,5-8,5 сек. Прыжки в длину с места (см.) не менее 80см. Прыжок в длину с разбега (см.) 35-40см. Метание мешочка (150-200гр.) на дальность (м.) не менее 5м. Метание набивного мяча (1кг.) на дальность из-за головы не менее 200 см. Наклон туловища вперёд из положения: стоя согнувшись 0+4	Бег 30м на время (сек.) 6,5-7,5 сек. Прыжок в длину с места (см.) не менее 110 см. Прыжок в длину с разбега (см.) не менее 170см. Прыжок в высоту с разбега (см.) 50 см. Метание мешочка (200гр.) на дальность 6-9м. Метание набивного мяча (1кг.) на дальность 290-300 см. Наклон туловища вперёд из положения: стоя согнувшись 0+4.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (количество раз) не менее 5 раз. Держать «Угол» - пятки на полу (в сек.) из И.П.: сед ноги вместе, упор руками у середины бедра не менее 10 сек.
--	--	--	---	---

### **Критерии оценки заданий промежуточной аттестации:**

**Высокий уровень (5 б.)**- правильно называет движение, показывает его исполнения и обращает внимание на ошибки

**Средний уровень (3 - 4)** – точное исполнение движений и комбинаций. Самостоятельное исправление своих ошибок.

**Низкий уровень (1-2 б.)**– старательное исполнение с рядом технических ошибок и недочётов.

## **Приложение 3**

### **Методические материалы программы**

#### **Структура учебного занятия**

В первой части занятия предлагаются построение, перестроение, упражнение на внимание, ходьба, бег с различными заданиями. Заканчивается эта часть стретчингом - растяжкой. Особое внимание обращается на чередование упражнений в ходьбе и беге. Их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, также может привести к нежелательным последствиям.

Во второй части занятия - общеразвивающие упражнения под музыку (с предметами и без них), сюда же включён аэробический комплекс упражнений, который выполняется под ритмичную музыку, уделяется большое внимание развитию базовых движений аэробики. Дети с большим удовольствием постигают первые шаги в аэробике и охотно выполняют под музыку ритмичные движения. В эту часть занятия входят и основные виды движений (прыжки, упражнения в равновесии, лазания, ползание, метание, бросание, ловля). Сюда

же включены различные эстафеты, проводятся игры большой подвижности и спортивные игры.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности, задание на дом.

### **Методические рекомендации**

Двигательная активность дошкольников 4-7 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности. Движения ребёнка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка, речевая деятельность. Но всё это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно-игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребёнку радость, облегчающую решение конкретных задач.

В организации занятий наиболее эффективными оказываются следующие методы и приёмы: сказка-беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, поговорки, потешки, считалочки), помогающие осмысливанию поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение в комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полёт шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребёнка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребёнок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

В тех случаях, когда у ребёнка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребёнка для преодоления затруднений);

эмоционально-регулирующая помощь (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребёнка);

направляющая помощь (такая организация деятельности ребёнка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребёнка);

организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребёнком, а планирование и контроль - взрослым, причём планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребёнком;

обучающая помощь (т.е. обучение ребёнка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать); проведение музыкально-спортивных праздников, соревнований: «Весёлые старты», соревнования по ОФП, «Зимний день здоровья», летняя спартакиада, итоговый спортивный вечер, летний спортивный праздник воды.

### **Базовая аэробика**

Для простоты обучения занимающихся выделяются семь базовых движений оздоровительной аэробики, которые приемлемы и для детей дошкольного возраста (4-7 лет). И именно с них начинают проведение уроков аэробики в неподготовленных группах, а также и в спортивно-оздоровительных группах для дошкольников, как часть занятия.

1. March (iog) – марш. Loa - шаги, Hi - бег.
2. Step touch - приставной шаг. Выполняется в Loa - (на шагах) или в Hi (беге). Степ тач.
3. Knee up подъём колена. Вперёд, в сторону (под углом до 45 градусов от фронтальной плоскости). Выполняется в Lo, Hi. Ни-ап.
4. Skip - носочек.
5. Jack - подскоки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется только в Hi.
6. Lunge - выпад назад, в сторону - Lo, Hi. Ланч.
7. Grape vine - скрестный шаг - Lo, Hi. Скрестный шаг.
8. V - step - ви - степ - Lo. Ви – степ.
9. Kick - мах вперёд, в сторону, назад (до 90 градусов) - Lo, Hi. Кик.

**Возможные ошибки в движениях ногами:** переразгибание колена, пятки не касаются пола, спина не вертикальна.

**Возможные ошибки в движениях руками:** переразгибание в локтевом суставе, разведение рук в сторону более чем на 180 градусов, при подъёме рук вверх заведение их дальше вертикали.