



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «КАХОВСКИЕ РОМАШКИ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

«Рекомендовано»

Педагогическим советом

ГБУ ЦССВ «Каховские ромашки»

Протокол № 1/2 от 12.02.2026 г.

«Утверждаю»

Директор ГБУ ЦССВ

«Каховские ромашки»

К.А. Гуськов

«12» февраля 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: от 3 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Башкатова Наталия Петровна,

Инструктор по физической культуре

Москва

2025-2026 г.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для обучающихся дошкольного возраста 3-7 лет. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Актуальность Программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в занятиях физической культурой. Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

Целесообразность Программы в том, что занятия помогают закрепить и усовершенствовать полученные умения и навыки. Специфика программы заключается в том, что она позволяет обучать детей сразу нескольким видам оздоровительной физической деятельности. Широкий спектр данного программного материала позволяет расширить зону любопытства детей, знакомит сразу с несколькими видами оздоровительного воздействия. Это даёт возможность ребёнку выбрать тот или иной вид физической деятельности, который ему больше нравится.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы: содействие правильному физическому развитию детей, укреплению их здоровья, посредством занятий общей физической подготовки, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, а также приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитывать положительные черты характера;
- воспитывать чувство уверенности в себе;
- воспитание самостоятельности, коммуникабельности.

Развивающие:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;
- формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Планируемые результаты реализации программы:

Образовательные:

- создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- развить двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);
- сформировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

- воспитать потребности в здоровом образе жизни;
- воспитать положительные черты характера;
- воспитать чувство уверенности в себе;
- воспитание самостоятельности, коммуникабельности.

Развивающие:

- развить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям;
- сформировать правильную осанку и укрепить все группы мышц.

Краткая характеристика целевой группы обучающихся: Программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся от 3 до 7 лет. Тренировочные занятия проводятся в двух возрастных группах: 1 группа – дети 3-4 года, 2 группа – 5-7 лет.

Группы формируются по 5 - 15 человек. Занятия проводятся в соответствии с возрастными особенностями детей: от 3 до 4 лет – занятие 15 минут; от 5 до 7 лет - занятия по 25-30 минут.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры направленные на укрепление здоровья, развитие мышц, функций опорно-двигательной системы. В программе предусмотрено отслеживание результатов воздействия упражнений, на организм обучающихся дошкольников посредством мониторинга физического развития и физической подготовленности.

Теоретический материал программы дается темами, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия, во время выполнения двигательных действий или после занятия (группой или индивидуально).

Такие беседы знакомят обучающегося дошкольника не только с необходимостью заниматься физической культурой, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Срок реализации программы и ее объем: Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся один раз в неделю в каждой возрастной группе. 36 учебных недель. Общий объем учебной нагрузки 36 часов в год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса: 1 раз в неделю в каждой возрастной группе, 1 академический час.

Формы проведения итогов реализации Программы: коллективные и индивидуальные показательные выступления обучающихся, тестирование в игровой форме, мониторинг.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название разделов, тем занятий	Количество часов			Форма промежуточного/итого вого контроля
		Всего	Теория	Практика	
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасного поведения в спортивном зале. Тренировка органов дыхания.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
РАЗДЕЛ 2. ВЫРАБОТКА НАВЫКОВ					
2.1	Работа с мячом (передача, метание, ведение). Игры с мячом большой и малой подвижности.	10	1	9	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.2	Тренировка равновесия и координации движений. Игры на тренировку равновесия.	5	1	4	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.3	Отработка основных видов движений (бег, прыжки, ползание, лазание, ходьба). Игры.	18	1	17	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.4	Итоговое занятие.	2	-	2	Итоговое контрольное задание в игровой форме.
ИТОГО:		36	4	32	

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

№ п/п раздела, темы, их название	Форма учебного занятия по теме, кол-во часов	Содержание
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ		
1.1. Вводное занятие. Техника безопасного поведения в спортивном зале. Тренировка органов дыхания. Игры.	теоретическое занятие (1 час)	Включает в себя правила техники безопасного поведения в спортивном зале, игры большой и малой подвижности. Тренировка органов дыхания.
РАЗДЕЛ 2. ВЫРАБОТКА НАВЫКОВ		
2.1. Работа с мячом (передача, метание, ведение).	теоретическое занятие (1 час)	Познакомить детей с некоторыми видами мяча. Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячом. Отработать с детьми некоторые виды передачи мяча: перебрасывание и прокатывание в парах, прокатывание в цель, передача через пол, передача мяча из рук в руки в кругу, над головой и между ног. Метание мяча вдаль, в вертикальную и горизонтальную цель. Ведение мяча правой и левой рукой с продвижением вперёд, бег змейкой между препятствиями и по - прямой в парах. Игры с мячом большой и малой подвижности.
	практическое занятие (9 часов)	
2.2. Тренировка равновесия и координации движений.	теоретическое занятие (1 час)	Использование упражнений, игровых заданий, а так же подвижных игр на тренировку равновесия, координацию движений с учётом возрастных особенностей дошкольников.
	практическое занятие (4 часа)	
2.3. Отработка основных видов движений (бег, прыжки, ползание, лазание, ходьба).	теоретическое занятие (1 час)	Бег: по кругу, с изменением направления, змейкой между препятствиями, с изменением темпа, с упражнениями на внимание. Прыжки: на двух ногах вперёд и назад; на правой и левой ноге на

	практическое занятие (17 часов)	месте и с продвижением вперёд; прыжки в длину с места; с высоты; галоп прямой и боковой; подскоки. Ползание: на четвереньках по прямой и змейкой между предметами; под препятствиями; ползание по скамейке на четвереньках, ползание на животе с подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Ходьба: маршевым шагом, высоко поднимая колени; широким шагом; мелким шагом; боком приставным шагом, «гуськом», ходьба с опорой на стопы и кисти рук. Подвижные игры.
2.4. Итоговое занятие	практическое занятие (2 часа)	Итоговое контрольное задание в игровой форме.

Календарно–учебный график
1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Вводное занятие. Техника безопасного поведения в спортивном зале. Тренировка органов дыхания.	Спорт. зал	Пед. наблюдение
2.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Работа с мячом (передача, метание, ведение).	Спорт. зал	Пед. наблюдение
2.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Работа с мячом (передача, метание, ведение).	Спорт. зал	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.1	сентябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Работа с мячом (передача, метание, ведение).	Спорт. зал	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.1	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Работа с мячом (передача, метание, ведение).	Спорт. зал	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.1	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Работа с мячом (передача, метание, ведение).	Спорт. зал	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.1	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Работа с мячом (передача, метание, ведение).	Спорт. зал	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.1	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Работа с мячом (передача, метание, ведение).	Спорт. зал	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.1	октябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Работа с мячом (передача, метание, ведение).	Спорт. зал	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.1	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Работа с мячом (передача, метание, ведение).	Спорт. зал	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.1	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Практика	1	Работа с мячом (передача, метание, ведение).	Спорт. зал	Мониторинг, тестирование в игровой форме
2.2	ноябрь	По расписанию	По расписанию	Теория	1	Тренировка равновесия и координации движений.	Спорт. зал	Пед. наблюдение

[illegible]

[illegible]

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы, методы и технологии, используемые на занятиях с обучающимися по реализации Программы.

Формы организации занятий: групповая.

Формы учебных занятий: теоретическое занятие, практическое занятие.

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

1. словесный (объяснение, беседа, лекция);
2. наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
3. практический.

Применяемые технологии:

1. технология развивающего обучения;
2. технология дифференцированного обучения;
3. технология личностно–ориентированного обучения;
4. технология саморазвития;
5. информационная технология.

Критерии оценки:

Педагог проводит педагогическую диагностику (мониторинг) индивидуального физического развития детей.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональная коррекция особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Система оценивания в соответствии с критериями. Проводится по трем уровням усвоения материала: «низкий», «средний», «высокий».

В промежуточной и итоговой аттестации используется 5–ти балльная система оценки уровня результатов:

3 балла – низкий уровень

4 балла – средний уровень

5 баллов – высокий уровень

Высокий уровень (5 баллов) – обучающийся освоил практически весь объем знаний и овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период. Соблюдает правила техники безопасности в течение занятия. Терпелив, активен, коммуникабелен, постоянно проявляет интерес к обучению.

Средний уровень (4 балла) – обучающийся освоил половину объема знаний и овладел половиной умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период, выполняет задания на основе образца.

Низкий уровень (3 балла) – обучающийся освоил менее половины объема знаний и овладел менее половины умений и навыков, чем предусмотрено программой за

конкретный период, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.

Оценочные материалы (см. Приложения).

Материально–техническое обеспечение: Занятия по программе «Общая физическая подготовка» проводятся в образовательной организации в оборудованном спортивном зале, имеющей следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- гимнастические коврики;
- гимнастические обручи малые;
- гимнастические обручи большие;
- гимнастические палки;
- гимнастическая скакалка;
- мячи разного размера;
- мяч резиновый малый;
- мяч резиновый большой;
- мяч теннисный;
- кубики - 50 шт.;
- набор кегель с мячиками;
- набор ракетки с мячиком;
- набор кольцеброс;
- магнитная доска;
- музыкальная колонка;
- ПК;
- Дидактические материалы.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Физическая культура в детском саду 3-4 года /Л.И.Пензулаева/ Мозаика-Синтез, Москва, 2022.
2. Физическая культура в детском саду 4-5 лет /Л.И.Пензулаева/ Мозаика-Синтез, Москва, 2022.
3. Физическая культура в детском саду 5-6 лет /Л.И.Пензулаева/ Мозаика-Синтез, Москва, 2022.
4. Физическая культура в детском саду 6-7 лет /Л.И.Пензулаева/ Мозаика-Синтез, Москва, 2022.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Э.Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. изд. Мозаика-Синтез Москва 2008 г.
2. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 3-4 года» Москва, «Мозаика-Синтез» 2022 г.
3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 4-5 лет» Москва, «Мозаика-Синтез» 2022 г.
4. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 5-6 лет» Москва, «Мозаика-Синтез» 2022 г.
5. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду 6-7 лет» Москва, «Мозаика-Синтез» 2022 г.
6. Е.К. Воронова «Игры - эстафеты для детей 5-7 лет» Издательство Аркти Москва, 2009 г.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Физкультурные занятия и упражнения с детьми 3-4 года:

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке, по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной доске. Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в ворота. Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину, вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками; из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде; из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Ходить приставным шагом.

Подвижные игры:

С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Физкультурные занятия и упражнения с детьми 5-7 лет:

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Круговое с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мячом. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах,

стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы), в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе, из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед), ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг), выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Спортивные игры:

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры, элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка», «Бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры: «Гори, гори ясно!», «Лапта» и т. д.

ПРОТОКОЛ

результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся

20__/20__ учебный год

Название объединения/программы: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения ____ / ____ / 20__ г.

Форма проведения _____

Система оценки результатов (баллы/ уровни):

13–15 баллов – высокий уровень,

10–12 баллов – средний уровень,

9 баллов – низкий уровень.

№ п/ п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучени я	Критерии оценки			Итоговый балл	Уровень
			Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Развитие личностных компетенций		

Всего диагностировано _____ обучающихся. Из них:

- высокий уровень имеют _____ чел.,
- средний _____ чел.,
- низкий _____ чел.

Подпись педагога _____

Члены аттестационной комиссии:

_____	_____	_____
Ф.И.О	должность	подпись
_____	_____	_____
Ф.И.О	должность	подпись
_____	_____	_____
Ф.И.О	должность	подпись

