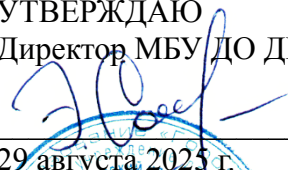


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
стартового уровня**

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Объем учебной нагрузки 72 часа в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

педагог дополнительного образования Лозгачев
Вячеслав Витальевич, методист Сергеева Ирина
Никифоровна

Мытищи
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4 с.
Направленность программы	
Авторская основа программы	
Актуальность программы	
Новизна программы	
Педагогическая целесообразность программы	
Основные принципы обучения и воспитания	
Адресат программы	
Краткая характеристика обучающихся по программе	
Режим занятий	
Общий объем часов программы	
Срок освоения программы	
Особенности организации образовательного процесса	
Форма обучения	
Язык обучения	
Виды занятий	
Аттестация обучающихся	7 с.
Текущий контроль	
Промежуточная аттестация	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения аттестации	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
Критерии оценки достижения планируемых результатов	
Нормативно-правовые документы	
Цель программы	9 с.
Задачи	
Ожидаемые результаты программы	9 с.
Критерии оценки достижения планируемых результатов	
Воспитательный потенциал программы	9 с.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12 с.
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	12 с.
СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	14 с.
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16 с.
Кадровое обеспечение программы	
Материально-техническое обеспечение	
Информационно-методическое обеспечение	
Алгоритм учебного занятия	
Дидактические материалы	
Оценочные материалы	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ	18 с.
Список литературы для педагога	
Психолого-педагогическая литература	
Литература по профилю программы	
Список литературы для обучающихся и родителей	
ПРИЛОЖЕНИЯ	20 с.
Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение № 1)	
Календарно-тематический план воспитательной работы (Приложение № 2)	
Календарный учебный график (Приложение № 3)	
Календарно-тематический план (Приложение № 4)	
Оценочные – материалы (Приложение № 5)	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка**» реализует **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе программ «Общая физическая подготовка» (Ю. А. Воронин) и «Физическое воспитание в детском саду» (Э. Я. Степаненкова).

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный и младший школьный 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.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что: современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью; у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Новизна программы. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно-оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников

Педагогическая целесообразность программы. На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей. Анализ детского (родительского) спроса на дополнительные образовательные услуги в данном виде деятельности показал, что все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Программа способствует формированию нравственных качеств личности ребенка.

Основные принципы обучения:

Общедидактические принципы:

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

Адресат программы

Возраст обучающихся по программе

Программа «Общая физическая подготовка» адресована обучающимся дошкольного и младшего школьного возраста (5 – 7 лет).

Краткая характеристика обучающихся по программе

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д.

Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений взрослый должен следить за посильностью физических нагрузок.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам

детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит - равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Занятия ОФП способствуют физическому развитию организма ребенка, укреплению его здоровья.

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу.

Общий объем часов программы - 72 ч.

Срок освоения программы - 1 год.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся одной возрастной категории в группах, являющихся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

Занятия организуются и проводятся в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, игровой, репродуктивный методы обучения.

Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Педагогические и образовательные технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала,

повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)

Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего, это тренировка, соревнование, игра, практическая работа и т.д.)

- III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

Форма обучения - очная

Язык обучения - русский

Виды занятий: тренировка, практическое занятие, открытое занятие, игра, соревнование.

Аттестация обучающихся

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, собеседование, соревнование, сдача контрольных нормативов и т.д.

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *игры, эстафета*

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *беседа*

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 1*)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аудиозапись, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, соревнование.

Нормативно-правовые документы:

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2026 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39);
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.);
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г.);

5. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3;
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы";
10. План мероприятий по реализации в 2021-2026 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
14. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
15. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года;
16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
17. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
18. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию";
19. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации";
20. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование".

Цель программы: развитие у обучающихся интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Личностные (воспитательные):

- воспитание основ гражданских и патриотических качеств личности

- воспитание нравственных качеств личности;
- формирование умений работать в коллективе

Метапредметные (развивающие):

- укрепление здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни средствами ОФП;
- развитие двигательной активности ребенка;
- развитие физических качеств дошкольника (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);
- формирование навыков бережного отношения к своему здоровью;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- повышение умственной работоспособности;
- самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.

Предметные (образовательные):

- освоение техники выполнения физических упражнений;
- обучение правилам подвижных игр;
- приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Ожидаемые результаты программы:

а) предметные результаты

обучающиеся

- освоили технику выполнения физических упражнений;
- выучили правила подвижных игр;
- приобрели знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- сформировали культуру движений, обогатили двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

б) личностные результаты

обучающиеся

- сформировали основы гражданских и патриотических качеств личности
- сформировали основы нравственных качеств личности;
- сформировали основные навыки работать в коллективе

в) метапредметные результаты

обучающиеся

- укрепили здоровье;
- сформировали навыков здорового образа жизни средствами ОФП;
- развили двигательную активность;
- развили физические качества (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);
- сформировали навыки бережного отношения к своему здоровью;
- сформировали культуру движения, обогатили двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- улучшили осанку, получили профилактика плоскостопия;
- научились самостоятельно использовать упражнения ОФП, для снятия высокого психофизического напряжения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),
 средний (от 51 до 79% освоения программного материала),
 низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт ...
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Воспитательный потенциал программы

Цель: формирование социальной компетентности обучающихся в процессе освоения программы

Задачи:

- формирование уверенности у обучающихся в своих силах,
- развитие коммуникативных навыков обучающихся,
- обучение навыкам организационной деятельности, самоорганизации,
- формирование активной гражданской позиции,
- формирование представления о базовых ценностях российского общества,
- формирование ответственности за себя и других,
- формирование общей культуры обучающихся,
- формирование умения объективно оценивать себя и окружающих,
- развитие мотивации обучающихся к саморазвитию, познанию и творчеству.
- воспитание трудолюбия и коллективизма
- создание «ситуации успеха» для развития личности обучающихся

Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое
- духовно-нравственное
- культурологическое
- экологическое воспитание
- физическое

Модули воспитательной работы:

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)

2. Модуль «Детские объединения»

4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования»

5. Модуль «Работа с родителями»

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, викторина, праздник, тематический вечер, концерт, конкурс, соревнование, поход, экскурсия ...

Методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:
обучающиеся:

- сформируют уверенность в своих силах,
- разовьют коммуникативные навыки,
- обучатся организационной деятельности, самоорганизации,
- сформируют активную гражданскую позицию,
- сформируют представление о базовых ценностях российского общества,
- сформируют ответственность за себя и других,
- разовьют общую культуру,
- сформируют умение объективно оценивать себя и окружающих,
- разовьют мотивацию к саморазвитию, познанию и творчеству
- приобретут навыки трудолюбия и коллективизма

Календарно-тематический план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год
(Приложение 2)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	--	Беседа
II	ОБДД.	4	1	3	Викторина, беседа
III	Гимнастика	14	1	13	Наблюдение
IV	Школа мяча	12	1	11	Игра
V	Лёгкая атлетика	12	1	11	Наблюдение
VI	Подвижные игры	29	2	27	Игра
	ИТОГО:	72 час.	7 час	65 час	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

РАЗДЕЛ I. «Введение. Техника безопасности»

№	Темы разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу.	1	0,5	0,5	беседа, опрос
	ИТОГО:	1	0,5	0,5	

РАЗДЕЛ II. «Основы безопасности дорожного движения»

№	Темы разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Азбука дорожного движения.	1	0,25	0,75	опрос
2	Дорожные знаки. Правила поведения на дороге	1	0,25	0,75	опрос
3	Техника безопасности в транспорте.	1	0,25	0,75	опрос, викторина
4	Дорога – не место для игр.	1	0,25	0,75	опрос, викторина
	ИТОГО:	4	1	3	

РАЗДЕЛ III. «Гимнастика»

№	Темы разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	

1 .	Строевые упражнения	2	0,25	1,75	Наблюдение
2 .	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	4	0,25	3,75	Наблюдение
3 .	Акробатические упражнения	4	0,25	3,75	Наблюдение Зачет
4 .	Гимнастические упражнения	4	0,25	3,75	Наблюдение Зачет
	ИТОГО:	14	1	13	

РАЗДЕЛ IV. «Школа мяча»

№	Темы разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 .	Общеразвивающие (ОРУ) с мячом	8	0,5	7,5	Наблюдение, игра
2 .	Специальные развивающее упражнения (СРУ) с мячом	4	0,5	3,5	Наблюдения, игра
	ИТОГО:	12	1	11	

РАЗДЕЛ V. «Легкая атлетика»

№	Темы разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 .	Бег	4	0,3	3,7	Наблюдение Сдача нормативов
2 .	Прыжки	4	0,4	3,6	Наблюдение Сдача нормативов
3 .	Метание мяча	4	0,3	3,7	Наблюдение Сдача нормативов
	ИТОГО:	12	1	11	

РАЗДЕЛ VI. «Подвижные игры»

№	Темы разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 .	Игры с мячом	7	0,5	6,5	Игра, наблюдение
2 .	Эстафеты	4	0,5	3,5	Игра, наблюдение
3 .	Преодоление полосы препятствий	4	0,5	3,5	Игра, наблюдение
4 .	Подвижные игры	14	0,5	13,5	Игра, наблюдение
	ИТОГО:	29	2	27	

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

РАЗДЕЛ I. Введение. Техника безопасности

Тема 1. Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу

Теория: Беседа: Техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС. Введение в предмет. Информация о программе. Удивительный мир живой природы. Человек – неотъемлемая часть природы. Наблюдение за природой. Исследование природы. Сохранение природы. Охрана природы. Ответственность человека перед Природой. Правила отношения человека к природе и правила поведения на природе. Красная книга России, Красная книга Подмосковья.

Практика: просмотр и обсуждение экологического мультфильма для детей «Мальчик и Земля».

РАЗДЕЛ II. ОБДД

Тема 1. Азбука дорожного движения

Теория: Беседа: Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Показ тематических слайдов.

Практика: Игра «Я по улице иду»

Тема 2. Дорожные знаки. Правила поведения на дороге.

Теория: Беседа: Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дорог инспектором ГИБДД. Показ тематических слайдов.

Беседа: Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира.

Практика:

Игра «Путешествие на транспорте»

Тема 3. Техника безопасности в транспорте.

Теория:

Беседа: Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов. Дорога – не место для игр.

Практика:

Викторина «Дорожные знаки». Чтение и разучивание коротких стихов по правилам дорожного движения.

Тема 4. Дорога – не место для игр

Теория: Беседа: Почему нельзя играть на дороге. Опасности на дороге. Животные на дороге.

Практика:

Игра-викторина «Дорожное движение»

РАЗДЕЛ III. «Гимнастика»

Тема 1. Строевые упражнения

Теория: Техника выполнения строевых упражнений. Команды.

Практика: Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два. Смыкание строя. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Ходьба в колонне по одному с мешочками на голове.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория: Техника выполнения ОРУ без предметов.

Практика: ОРУ без предметов. ОРУ с партнером. Упражнения, направленные на развитие

скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Упражнения на координацию.

Тема 3. Акробатические упражнения

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Переворот в сторону. Стойка на лопатках. Стойка на руках с помощью.

Тема 4. Гимнастические упражнения

Теория: Техника выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Гимнастические упражнения без предметов. ОРУ у шведской стенки.

Гимнастические упражнения на скамейке. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание на четвереньках различными способами. Подлезание под дугу прямо и боком. Подлезание под шнур прямо и боком. Лазанье по гимнастической лестнице. ОРУ с обручем. ОРУ со скакалкой.

РАЗДЕЛ IV. «Школа мяча»

Тема 1. Общеразвивающие (ОРУ) с мячом

Теория: Беседа «Как появился мяч?». Техника выполнения ОРУ с мячом.

Практика: Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу.

Подбрасывание мяча вверх ловля его. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание мяча друг другу в различных положениях.

Тема 2. Специальные развивающее упражнения (СРУ) с мячом

Теория: Техника выполнения СРУ с мячом.

Практика: СРУ с мячом: броски и ловля мяча из разных положений. Броски мяча из разных положений в цель. Прокатывание мяча разными способами. СРУ с элементами баскетбола: подбрасывание и ловля мяча; ведение мяча на месте, в движении. СРУ с элементами футбола: ведение мяча, упражнения с мячом на месте и в движении

РАЗДЕЛ V. «Легкая атлетика»

Тема 1. Бег

Теория: Беседа «Что такое Лёгкая атлетика?». Техника бега.

Практика: Разминка в ходьбе, беге. Медленный бег. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Финиширование.

Тема 2. Прыжки

Теория: Основы техники прыжков в длину. Основы техника прыжков в высоту.

Практика: Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Прыжки в длину с двух ног. Прыжки в длину с разбегом способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом перекидной.

Тема 3. Метание мяча

Теория: Основы техники метания мяча. Стойка при метании.

Практика: Метание малого мяча с разбега. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

РАЗДЕЛ VI. «Подвижные игры»

Тема 1. Игры с мячом

Теория: Правила игры.

Практика: «Мяч – среднему», «Мяч- Соседу», «Мяч – капитану», «Перестрелка», «Не давай мяч водящему», «Пионерский мяч», подвижная игра с элементами футбола

Тема 2. Эстафеты

Теория: ТБ. Правила заданий.

Практика: «Встречная эстафета», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»

Тема 3. Преодоление полосы препятствий

Теория: ТБ. Описание полосы препятствий. Особенности техники преодоления различных препятствий.

Практика: «Эстафета с преодолением препятствий»

Тема 4. Подвижные игры

Теория: Правила игры

Практика: «У ребят порядок строгий», »Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», , «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и Щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Тяни в круг», «Кто сильнее», «Перетягивание каната», «Бег командами».

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный-учебный график (Приложение № 3)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования имеет среднее профессиональное педагогическое или высшее профессиональное педагогическое образование; знание предмета.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: гантели, диск крутящийся, доска гимнастическая, кегли, коврики, конусы, лестница деревянная с зацепами, маты, мячи для метания, мячи баскетбольные, мячи большого размера, мячи малые пластмассовые, мячи малые резиновые, обручи, палки гимнастические, скакалки, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, фитболы, флажки

Мультимедийное оборудование, компьютер, доступ к сети Internet.

Информационно-методическое обеспечение

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы, инструкционные карты, задания, упражнения.
- методической продукции по разделам программы;
- учебных и информационных ресурсов: учебно-методический комплекс (учебники, кассеты, рабочие тетради и т.п.); разработки из опыта работы педагога (сценарии, игры и т.д.).

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал может предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы: размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в машиночитаемом виде; в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов, прототипов и реальных предметов и средств деятельности.

Информационное обеспечение (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии). Список интернет-ресурсов оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.100 - 2018).

Оценочные материалы (Приложение № 5).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Психолого-педагогическая литература

1. Андриенко О.А. Общие основы педагогики. – М., Флинта, 2025. –108 с.
2. Берштейн А.А. Педагогика на кончиках пальцев. – М., Образовательные проекты, 2023. – 592 с.
3. Будякова Т.П. Основы педагогической психологии. – М., Флинта, 2023. –108 с.
4. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018. - 224 с.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
6. Калюжный А.С. Краткий курс психологии и педагогики. – М.: Инфра, 2023. – 292 с.
7. Педагогика: учеб. пособие/ Под редакцией П.И. Пидкасистого–2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
8. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А. Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
9. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
10. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006. - 816 с.

Литература по профилю программы

1. Воронин Ю. А. Общая физическая подготовка. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 1986.- 432 с.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
3. Каранец Е.М., Власенко Н.Э. Диагностика физической подготовленности дошкольников. – М.: Аверсев, 2023.- 78 с.
4. Киселев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. – М.: Сфера, 2021.- 280 с.
5. Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни:
6. Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 2005. – 92 с.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80 с.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112 с.
10. Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
11. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
12. Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
13. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
14. Соковников О.Б., Петров А.В., Новикова Л.А. Спортивно-оздоровительная физическая культура для детей дошкольного возраста М.: Проспект, 2023. – 168 с.

15. Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
16. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
17. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 5 -7 лет. - М.: Гном, 2019. – 152с.
18. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.
19. Щербак А.П. Разработка и реализация дополнительных программ по физической культуре и спорту для детей дошкольного возраста. – М.: Сфера, 2022.- 112 с.

Электронные ресурсы:

<https://infourok.ru/sbornik-igr-v-pomeschenii-3648589.html?ysclid=lvwdxh99wl358062656>
<https://infourok.ru/kompleksy-obsherazvivayushih-uprazhnenij-dlya-detej-raznyh-vozrastnyh-grupp-4561590.html?ysclid=lvwe5kgoi9169126274>
<https://fizinstruktor.ru/opy-dlya-detej-starшей-gruppy-5-6-let/?ysclid=lvwe6g8r5c770382494>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
3. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
4. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
5. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
6. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
7. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2007. - 176 с.
8. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

Электронные ресурсы:

<https://groscheva-nfdou65.edumsko.ru/articles/post/1228437>
<https://multiurok.ru/files/sbornik-podvizhnye-igr-dlia-detei-v-pomeshchenii.html?ysclid=lvwe2kv4vi358825337>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Содержание теоретической части итоговой аттестации

- 1) Что такое спортивная одежда, какая она должна быть и зачем она нужна.
- 2) Виды спортивной одежды для разных видов спорта.
- 3) Правила поведения при групповых занятиях в спортивном зале, на улице.
- 4) Какие органы задействованы в системе движения (скелет, связки, суставы, мышцы).
- 5) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 6) Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактика нарушений.
- 7) Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятия о гигиене. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим питания.
- 8) Виды спортивных занятий. Какие бывают спортивные игры.

Календарно-тематический план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год

Дата	Название мероприятия	Направление	Модуль	Примечание
сентябрь	Родительское собрание. День г.о. Мытищи. Беседа "Моя малая Родина"	Духовно-нравственное	Работа с родителями»	
октябрь	День Учителя. Концерт Беседа "Государственные символы России"	Культурологическое Духовно-нравственное	«Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник.	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества. Урок мужества	Духовно-нравственное	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок сою планету" День космонавтики Праздник-соревнование	Экологическое воспитание Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
май	День Победы. Беседа "Чтобы помнили..."	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (стартовый уровень)

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

Календарный учебный график на 2025-2026 уч. год

Календарный учебный график реализации программы «Общая физическая подготовка» регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮОЦ «Галактика» на 2025-2026 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2025 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2025 года.

Продолжительность 2025–2026 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2025 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2026 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2025 по 31.12.2025
- 2-ое полугодие – с 09.01.2026 по 31.05.2026
- Зимние каникулы – с 01.01.2026 по 08.01.2026

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2025-31.12.2025	16		
2 полугодие	09.01.2026-31.05.2026	20	-	Май

Календарно-тематический план на 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка**» (стартовый уровень)

год обучения: 1-й

группа: 1-я

Расписание:

№ занятия	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Раздел программы	Форма занятия	Форма контроля
1.		Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу.	1	I	Беседа	Опрос
2.		ОБДД. Азбука дорожного движения.	1	II	Беседа Викторина	Опрос
3.		Лёгкая атлетика. Бег.	1	V	Беседа. Тренировка	Опрос Наблюдение
4.		Подвижные игры. Эстафеты	1	VI	Беседа. Практическое занятие	Опрос Наблюдение
5.		Гимнастика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	III	Беседа. Практическое занятие	Опрос Наблюдение
6.		Гимнастика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	III		
7.		Гимнастика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	IV	Практическое занятие	Наблюдение
8.		Подвижные игры.	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
9.		Лёгкая атлетика. Бег.	1	V	Тренировка	Наблюдение
10.		Лёгкая атлетика. Метание мяча	1	V	Тренировка	Наблюдение
11.		Подвижные игры.	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
12.		Гимнастика. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	IV	Практическое	Наблюдение

					занятие	
13.		Подвижные игры	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
14.		Подвижные игры	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
15.		Подвижные игры. Эстафеты	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
16.		Лёгкая атлетика. Метание мяча	1	V	Тренировка	Наблюдение
17.		Лёгкая атлетика. Метание мяча	1	V	Практическое занятие	Наблюдение
18.		Подвижные игры. Преодоление полосы препятствий	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
19.		Гимнастические упражнения	1	III	Практическое занятие	Наблюдение
20.		Гимнастические упражнения	1	III	Практическое занятие	Наблюдение
21.		Подвижные игры	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
22.		Подвижные игры	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
23.		Школа мяча. Общеразвивающие (ОРУ) с мячом	1	IV	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение
24.		Подвижные игры. Игры с мячом	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
25.		Лёгкая атлетика. Прыжки	1	V	Тренировка	Наблюдение
26.		Подвижные игры	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
27.		Подвижные игры. Эстафеты	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
28.		ОБДД. Дорожные знаки. Правила поведения на дороге	1	II	Беседа Викторина	Опрос
29.		Гимнастические упражнения	1	III	Практическое занятие	Наблюдение
30.		Гимнастические упражнения	1	III	Практическое	Наблюдение

					занятие	
31.		Гимнастика. Акробатические упражнения	1	III	Практическое занятие	Наблюдение
32.		Подвижные игры. Преодоление полосы препятствий	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
33.		Подвижные игры. Игры с мячом	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
34.		Школа мяча. Общеразвивающие (ОРУ) с мячом	1	IV	Практическое занятие	Наблюдение
35.		Подвижные игры. Игры с мячом	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
36.		Лёгкая атлетика. Прыжки	1	V	Тренировка	Наблюдение
37.		Лёгкая атлетика. Метание мяча	1	V	Тренировка	Наблюдение
38.		Подвижные игры	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
39.		Школа мяча. Общеразвивающие (ОРУ) с мячом	1	IV	Практическое занятие	Наблюдение
40.		Гимнастика. Акробатические упражнения	1	III	Практическое занятие	Наблюдение
41.		Гимнастика. Акробатические упражнения	1	III	Практическое занятие	Наблюдение
42.		Гимнастика. Акробатические упражнения	1	III	Практическое занятие	Наблюдение
43.		Подвижные игры	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
44.		Подвижные игры. Преодоление полосы препятствий	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
45.		Подвижные игры	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
46.		Лёгкая атлетика. Прыжки	1	V	Тренировка	Наблюдение
47.		Подвижные игры	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
48.		Школа мяча. Общеразвивающие (ОРУ) с мячом	1	IV	Практическое занятие	Наблюдение
49.		Подвижные игры. Игры с мячом	1	VI	Практическое	Наблюдение

					занятие	
50.		ОБДД. Техника безопасности в транспорте.	1	II	Беседа Викторина	Опрос
51.		Подвижные игры. Игры с мячом	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
52.		Школа мяча. Общеразвивающие (ОРУ) с мячом	1	IV	Практическое занятие	Наблюдение
53.		Гимнастика. Акробатические упражнения	1	III	Практическое занятие	Наблюдение
54.		Гимнастика. Акробатические упражнения	1	III	Практическое занятие	Наблюдение
55.		Подвижные игры.	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
56.		Лёгкая атлетика. Прыжки	1	V	Тренировка	Наблюдение
57.		Лёгкая атлетика. Бег	1	V	Тренировка	Наблюдение
58.		Школа мяча. Общеразвивающие (ОРУ) с мячом	1	IV	Практическое занятие	Наблюдение
59.		Школа мяча. Специальные развивающее упражнения (СРУ) с мячом	1	IV	Практическое занятие	Наблюдение
60.		Подвижные игры. Преодоление полосы препятствий	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
61.		Подвижные игры	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
62.		Лёгкая атлетика. Бег	1	V	Тренировка	Наблюдение
63.		Школа мяча. Специальные развивающее упражнения (СРУ) с мячом	1	IV	Практическое занятие	Наблюдение
64.		Школа мяча. Специальные развивающее упражнения (СРУ) с мячом	1	IV	Практическое занятие	Наблюдение
65.		Подвижные игры.	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
66.		Подвижные игры. Эстафеты	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
67.		Гимнастика. Акробатические упражнения	1	III	Практическое занятие	Наблюдение
68.		Гимнастика. Акробатические упражнения	1	III	Практическое	Наблюдение

					занятие	
69.		Школа мяча. Специальные развивающее упражнения (СРУ) с мячом	1	IV	Практическое занятие	Наблюдение
70.		Подвижные игры. Игры с мячом	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
71.		Подвижные игры. Игры с мячом	1	VI	Практическое занятие	Наблюдение
72.		ОБДД. Дорога – не место для игр.	1	II	Беседа Викторина	Опрос
		ИТОГО:	72 часа			

Оценочные материалы

Протокол №

итоговой аттестации учащихся от

Объединение «Общая физическая подготовка», группа №
Программа «Общая физическая подготовка» (уровень - стартовый)
год обучения – 1-й год
Форма проведения аттестации: *теория – беседа*
практика – игра, эстафета

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество - 5-6 баллов),
б) С - средний уровень (соответствующее количество - 3-4 балла),
в) Н - низкий уровень (соответствующее количество - 1-2 балла).

[illegible]

Учащиеся освоили дополнительную общеразвивающую программу «Общая физическая подготовка» (стартового уровня).

Контрольно-измерительные материалы прилагаются.

Педагог

ПОДПИСЬ

/расшифровка/

Таблица по результатам итоговой аттестации учащихся

№ п/п	Показатели	Количество учащихся		
		высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
1.	Теоретическая подготовка			
2.	Практическая подготовка			

Аналитическая записка:

Учащиеся освоили программу ? года обучения по дополнительной общеразвивающей программе «?», показали высокий уровень освоения - ? %, средний уровень освоения программы - ? %, низкий уровень освоения программы - ? %.

Практическая часть аттестации проходила в форме ?

Учащиеся продемонстрировали умение ?

В процессе занятий по программе обучающиеся сформировали навыки ?

Занятия развили ?

Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование	5-6 лет		7-8 лет	
		М.	Д.	М.	Д.
1	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
2	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
3	Прыжок с места (см)	85-105	80-100	100-125	95-120
4	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20	7-21	15-45
5	Подъем туловища (раз)	12-25	11-20	15-30	14-28
6	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10	5-8	8-12